

# **Chế độ dinh dưỡng giúp phòng ngừa bệnh tim mạch**

## **1. Chế độ ăn giúp phòng ngừa bệnh tim mạch**

- Chế độ ăn ít chất béo (Low-Fat Diets): Làm tăng nhu cầu nạp carbohydrate để đảm bảo cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể nên vẫn là một vấn đề còn gây nhiều tranh cãi. Liệu chế độ ăn có giúp phòng ngừa mỡ máu và béo phì - hai yếu tố nguy cơ quan trọng của bệnh tim mạch hay không. Tuy nhiên, 3 nghiên cứu trên phụ nữ của Mỹ được công bố trên tạp chí JAMA năm 2006 đã kết luận rằng chế độ ăn ít chất béo không ảnh hưởng đến khả năng mắc bệnh tim mạch.

- Chế độ ăn Địa Trung Hải (Mediterranean Diet): Chế độ ăn Địa Trung Hải được cho là có liên quan đến việc làm giảm nguy cơ mắc bệnh mạch vành. Điểm đáng lưu ý là chế độ ăn Địa Trung Hải làm giảm tỷ lệ tử vong do tất cả các nguyên nhân, trong đó có nguyên nhân tử vong do tim mạch. Một nghiên cứu can thiệp ở Tây Ban Nha đã kết luận rằng chế độ ăn Địa Trung Hải đi kèm với dầu olive làm giảm tỷ lệ mắc các bệnh tim mạch trên các đối tượng nghiên cứu có nguy cơ cao mắc bệnh tim mạch.

- Chế độ ăn ít tinh bột (Low-Carbohydrate Diets): Kết quả của các nghiên cứu cho thấy chế độ ăn ít tinh bột giúp giảm lượng triglycerides (TG) và tăng lượng HDL-cholesterol (HDL-C) (cholesterol có lợi). Không chỉ thế chế độ ăn ít tinh bột còn giúp giảm cân nặng, hạ huyết áp và các yếu tố nguy cơ của bệnh tim mạch, tuy nhiên ảnh hưởng này có dài hạn hay không thì vẫn chưa rõ. Nghiên cứu so sánh giữa ba chế độ ăn cho thấy chế độ ăn ít tinh bột là hiệu quả nhất trong việc giảm cân, giảm lượng triglycerid và tăng lượng HDL-C, so với chế độ ăn ít chất béo và chế độ ăn Địa Trung Hải.

- Chế độ ăn ngăn ngừa tăng huyết áp (DASH Diet): Chế độ ăn DASH là một chế độ ăn uống nhiều trái cây, rau, ít chất béo hoặc không có chất béo. Nó cũng bao gồm ngũ cốc, đặc biệt là ngũ cốc nguyên hạt, thịt nạc, cá, gia cầm, các loại hạt và đậu. Nó chứa nhiều chất xơ và mức chất béo từ thấp đến trung bình. So với chế độ ăn thông thường, chế độ ăn DASH làm giảm được huyết áp tâm trương và tâm thu ở những bệnh nhân tăng huyết áp. Chế độ ăn này cũng giúp cải thiện chức năng hệ thần kinh đối giao cảm, chức năng mạch máu và giảm lưu lượng thất trái trên những bệnh nhân béo phì bị tăng huyết áp. Các kết quả này tăng lên đáng kể khi những bệnh nhân trên theo chế độ ăn DASH vừa giảm cân vừa tăng các hoạt động thể lực. Kết hợp giữa chế độ ăn DASH với thay đổi lối sống (giảm cân, tập thể dục, hạn chế nghiêm ngặt lượng natri và rượu) ở bệnh nhân tăng huyết áp làm giảm được huyết áp, cải thiện chức năng hệ thần kinh đối giao cảm, giảm lưu lượng thất trái của tim trên những bệnh nhân béo phì kèm tăng huyết áp.

## **2. Một số thực phẩm giúp phòng ngừa bệnh tim mạch**

Ngũ cốc nguyên cám và chất xơ: Nghiên cứu tiến hành trên những đối tượng bị bệnh mạch vành hoặc có nguy cơ cao bị bệnh mạch vành được bổ sung 56–85 g chất xơ/ngày trong 4-8 tuần cho thấy làm giảm lượng triglyceride và nồng độ cholesterol có hại (LDL-C). Hiệp hội tim mạch Mỹ (AHA), Hiệp hội dinh dưỡng tiết chế Hoa Kỳ và Hướng dẫn chương trình quốc gia về giáo dục cholesterole tại

Hoa Kỳ (ATP III) cùng đi đến kết luận về lượng chất xơ trong chế độ ăn nên được tăng cường để phòng tránh các bệnh tim mạch.

Rau củ và hoa quả: Các bằng chứng về rau củ và hoa quả có liên quan đến giảm các nguy cơ cholesterol chỉ có các dữ liệu dịch tễ học. Phân tích gộp trên 9 nghiên cứu thuần tập chỉ ra nguy cơ mắc mỡ máu giảm đi 7% khi tiêu thụ thêm một khẩu phần hoa quả mỗi ngày. Người ta vẫn chưa chứng minh được những ảnh hưởng của việc tiêu thụ rau củ và hoa quả lên các yếu tố nguy cơ của bệnh mạch vành. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra việc tiêu thụ rau củ và hoa quả có ảnh hưởng đến việc hạ huyết áp. Cơ chế của rau củ tác động đến sức khỏe vẫn chưa được chứng minh rõ ràng nhưng giả thuyết về chất chống oxy hóa và chất xơ được nhiều nhà khoa học ủng hộ. Rau củ và hoa quả cũng được coi là những thực phẩm có chứa ít calo, ít natri và giúp no lâu. Dù vậy, Hiệp hội tim mạch Mỹ vẫn khuyến cáo nên nạp ít nhất khoảng 8 phần rau và hoa quả một ngày.

Trứng: Trong suốt 40 năm qua, rất nhiều người cho rằng ăn trứng sẽ làm tăng mỡ máu bởi trong trứng có chứa nhiều cholesterol. Mà chế độ ăn có nhiều cholesterol (mỡ máu) sẽ làm tăng nguy cơ bị bệnh tim mạch. Tuy nhiên, hiện nay các nhà khoa học đã khám phá ra rằng chế độ ăn có nhiều cholesterol nói chung và cholesterol trong trứng nói riêng có rất ít ảnh hưởng tới lượng cholesterol trong máu hay nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Thực ra trứng là một nguồn dinh dưỡng hoàn hảo giàu vitamin và muối khoáng, protein trong trứng được coi là “protein” chuẩn, các chất béo trong trứng là chất béo đơn không bão hòa nên rất tốt cho sức khỏe.

Song hành với việc dùng những thực phẩm có lợi cho hoạt động của hệ tim mạch, bạn cũng cần tránh các thực phẩm làm hại đến hệ tim mạch. Các thực phẩm đó là các loại chứa nhiều cholesterol như mỡ động vật, phủ tạng động vật, thịt đỏ, thức ăn nhanh, thực phẩm chế biến sẵn... Các thực phẩm có hàm lượng muối cao như các loại bim bim, thịt hun khói, xúc xích, thịt, cá đóng hộp, thịt nguội, thịt nướng, dưa, cà, măng muối chua các loại... Nếu ăn nhiều những thực phẩm này không những gây bất lợi cho hệ tim mạch của bạn mà có khi còn dẫn đến nguy cơ mắc các loại ung thư nguy hiểm khác.