

## **5 loại hạt giúp ngăn ngừa tắc nghẽn động mạch phòng đột quỵ**

***Tắc nghẽn động mạch, đột quỵ là tình trạng sức khỏe nghiêm trọng, có thể gây tử vong. Một số thực phẩm ăn hàng ngày có thể giúp tăng cường sức khỏe tim mạch và giảm nguy cơ tắc nghẽn động mạch.***

Tắc nghẽn động mạch là một tình trạng sức khỏe nghiêm trọng xảy ra khi các động mạch cung cấp máu cho tim bị hẹp lại. Sự cản trở đột ngột này thường là do sự tích tụ quá nhiều chất béo, hay còn gọi là cholesterol trong thành động mạch, khiến động mạch không thể thực hiện được các chức năng cơ bản của nó.

Một số dấu hiệu phổ biến nhất có thể xuất hiện vào thời điểm này là - khó chịu ở ngực, khó thở và thậm chí là đau tim trong trường hợp xấu nhất. Xử lý sớm tắc nghẽn động mạch là bước đầu tiên để không chỉ ngăn ngừa các biến chứng nặng hơn mà còn nâng cao chất lượng cuộc sống của người bệnh.

### **1. Loại hạt tốt cho tim ngăn ngừa đột quỵ**

#### ***1.1. Hạt chia***

Hạt chia giàu chất dinh dưỡng, gồm axit béo omega-3, chất xơ, protein và chất chống oxy hóa... Tất cả các chất dinh dưỡng này khiến hạt chia trở thành thực phẩm có lợi thế cho sức khỏe tim mạch.

Axit béo omega-3 làm giảm viêm và giảm nguy cơ mắc bệnh tim, đồng thời chất xơ giúp kiểm soát mức cholesterol. Bằng cách thêm hạt chia vào bữa ăn của mình, bạn có thể giúp tránh tắc nghẽn động mạch và tăng cường sức khỏe tổng thể cho trái tim, ngăn ngừa đột quỵ.

#### ***1.2. Hạt lanh***

Hạt lanh giàu axit alpha-linolenic (ALA), là axit béo omega-3 phổ biến nhất mà bạn có thể bổ sung từ thức ăn giàu axit béo omega-3, giúp tăng cường sức khỏe tim mạch. Chúng cũng chứa lignan, thành phần thực vật được biết đến với khả năng chống oxy hóa chống lại bệnh tim.

Thường xuyên ăn hạt lanh có thể làm giảm viêm, cải thiện mức cholesterol và giúp hạn chế tắc nghẽn động mạch.

#### ***1.3. Bí ngô***

Không chỉ là một món ăn nhẹ, hạt bí ngô còn giàu magiê, kẽm, chất chống oxy hóa và chất béo lành mạnh... có lợi cho tim mạch. Magiê chủ yếu giúp kiểm soát huyết áp, hỗ trợ chức năng tim, trong khi chất chống oxy hóa hạn chế căng thẳng oxy hóa và viêm nhiễm.

Việc đưa hạt bí ngô trở thành món ăn chính trong chế độ ăn uống của bạn có thể giúp chống lại tắc nghẽn động mạch và giữ cho trái tim của bạn luôn khỏe mạnh.

#### ***1.4. Hạt hướng dương***

Hạt hướng dương không chỉ là một món ăn nhẹ mà còn rất tốt cho sức khỏe tim mạch. Giàu vitamin E, một chất chống oxy hóa giúp bảo vệ tim khỏi tổn thương do các gốc tự do gây ra, vitamin E đóng vai trò ngăn ngừa sự tích tụ mảng bám trong động mạch, giảm nguy cơ tắc nghẽn.

Hơn nữa, hạt hướng dương còn chứa phytosterol, hợp chất thực vật có tác dụng làm giảm mức cholesterol và tăng cường sức khỏe tim mạch.

#### ***1.5. Hạt mè***

Hạt mè (vừng) cũng rất tốt cho tim mạch. Vừng giàu ligna - một hợp chất thực vật có thể bảo vệ tế bào khỏi những tổn thương liên quan đến lão hóa bằng cách chống lại các gốc tự do gây tổn thương mô.

Hạt vừng còn là nguồn cung cấp magiê, giúp hỗ trợ chức năng tim và cân bằng huyết áp. Việc sử dụng hạt vừng thường xuyên trong chế độ ăn uống có thể làm giảm chứng viêm, bảo vệ chống lại stress oxy hóa và giúp ngăn ngừa tắc nghẽn động mạch.

### **2. Biện pháp phòng ngừa tắc nghẽn động mạch, đột quỵ tại nhà**

Tắc nghẽn động mạch là một tình trạng sức khỏe nghiêm trọng có thể được kích hoạt bởi lối sống không lành mạnh. Một số yếu tố góp phần phổ biến nhất dẫn đến tình trạng sức khỏe nghiêm trọng này bao gồm: Chế độ ăn uống kém, thiếu tập thể dục, lượng đường trong máu không được điều trị, tăng cholesterol và béo phì...

Áp dụng các thay đổi chế độ ăn uống trong thói quen hàng ngày và lối sống lành mạnh giúp phòng ngừa các tình trạng trên, hỗ trợ sức khỏe tim mạch tốt hơn và giảm tác động của bệnh động mạch vành đến cuộc sống của bạn.