

10 THỰC PHẨM GIÚP CHỐNG LẠI TĂNG HUYẾT ÁP

Nếu bạn đang tìm kiếm những cách tự nhiên để chữa **bệnh tăng huyết áp**, hãy xem xét 10 món ăn ngon, lành mạnh và thân thiện với trái tim.

Tăng huyết áp, thường được gọi là huyết áp cao, là một tình trạng bệnh lý khiến máu chảy qua động mạch với một áp suất cao hơn so với áp suất bình thường. Nó có thể làm hỏng động mạch và dẫn đến đột quỵ và các bệnh tim mạch khác.

Mặc dù đây là một bệnh lý phổ biến ở người lớn tuổi, nhưng bệnh thường có thể không được phát hiện trong nhiều năm. Theo Hiệp hội Cao huyết áp Canada, huyết áp cao là một trong những vấn đề sức khỏe hàng đầu ở Canada. 9 trong số 10 người Canada có nguy cơ phát triển bệnh cao huyết áp, trừ khi họ duy trì một lối sống lành mạnh.

Các tin tốt là tăng huyết áp có thể dễ dàng điều trị bằng thuốc hàng ngày theo quy định của bác sĩ và thay đổi lối sống bao gồm tập thể dục và giảm thiểu căng thẳng. Tuy nhiên, có một con đường tự nhiên hơn để kiểm soát tình trạng bệnh lý này bắt đầu với việc thay đổi chế độ ăn uống của bạn. Các chuyên gia dinh dưỡng tại Toronto cho biết chìa khóa để đối phó với tăng huyết áp là tập trung vào ăn thức ăn giàu chất xơ và kali, ít chất béo bão hòa.

Dưới đây là 10 loại thực phẩm lành mạnh để giúp chống tăng huyết áp:

1. Các loại thực phẩm ngũ cốc nguyên hạt (như bột yến mạch)

Các loại thực phẩm ngũ cốc nguyên hạt là nguồn cung cấp tuyệt vời cho chất xơ, magiê và các chất dinh dưỡng thiết yếu khác cần thiết để duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh và cân bằng. Ăn các thức ăn giàu chất xơ cũng giúp bạn cảm thấy no cho một thời gian dài.

Các chuyên gia gợi ý nên dùng ngũ cốc có nhiều chất kali như kiều mạch và kê.

2. Tỏi

Tỏi là một loại thực phẩm tốt để giúp chống tăng huyết áp vì nó hoạt động như là chất làm loãng máu.

Khi cắt nhỏ, nó tạo ra allicin, một hợp chất có tính chất kháng khuẩn và kháng nấm. Điều này có thể giúp chống lại nhiều bệnh do tăng huyết áp có thể gây ra, như đột quỵ và bệnh tim. Tỏi cũng giúp làm giảm cholesterol.

3. Hạt lanh

"Hãy thử thêm hạt lanh vào hầu như bất cứ món gì mà bạn ăn," Wiseman, chuyên gia dinh dưỡng nói. "Nó có nhiều chất xơ và có thể giúp đỡ những người đang cố gắng để duy trì một chế độ ăn uống nghiêm ngặt và khỏe mạnh."

Hạt lanh cũng giúp giảm cholesterol và rất giàu axit béo omega 3, giúp chống lại chứng viêm và nhiễm trùng.

4. Chuối

Không chỉ là món ăn ngon, chuối còn giúp giảm nguy cơ đột quỵ và bệnh tim. Wiseman khuyên nên ăn chuối vì chuối có tỷ lệ kali cao nhất.

"Kali thường được đề nghị cho những người dùng thuốc lợi tiểu," Wiseman nói. "Vì vậy, ăn một đến hai quả chuối mỗi ngày có thể giúp khôi phục lại lượng kali trong máu ở mức tốt."



5. Khoai tây

Nhờ vào chế độ ăn uống thấp carbohydrate, nhiều người rất ngạc nhiên khi biết rằng khoai tây là thực sự là một thực phẩm lành mạnh. Nó là một nguồn kali sẵn có, giúp giảm huyết áp, trong khi hàm lượng Natri thấp, giúp giảm phù.

"Chúng ta cần một tỷ lệ kali/natri là 5-1 để kiểm soát tăng huyết áp và duy trì một sự cân bằng trong cơ thể chúng ta," Wiseman nói. "Có rất nhiều thực phẩm được chế biến từ khoai tây."

Khoai tây cũng rất giàu magiê, giúp giảm căng thẳng và cải thiện khả năng miễn dịch của cơ thể.

6. Mơ

Mơ là một thực phẩm có tác dụng tốt với bệnh cao huyết áp, đặc biệt là khi dễ khô. Chúng còn chứa nhiều chất xơ hòa tan giúp tăng cường tiêu hóa và chống đầy hơi, táo bón, nó còn giúp làm giảm lượng cholesterol xấu LDL.

7. Hạt bí ngô

Hạt bí ngô có thể giúp làm đảo ngược tình trạng tăng huyết áp bởi vì chúng có chứa một giá trị kẽm cao. Thiếu hụt kẽm có thể làm cho động mạch của bạn bị mất độ đàn hồi, dẫn đến viêm nhiễm. Hạt bí ngô còn chứa chất delta 7 – phytosterol có tác dụng làm hạn chế tăng sinh phi đại tuyến tiền liệt, làm giảm cholesterol máu và bảo vệ tim mạch.

Hạt bí ngô là một lựa chọn lành mạnh cho một bữa ăn nhẹ, nó không chỉ ngon, mà còn tốt cho sức khỏe của bạn.

8. Bông cải xanh

Bông cải xanh có thể giúp giảm đáng kể huyết áp vì nó rất giàu chất dinh dưỡng như vitamin C và beta-carotene. Các chất dinh dưỡng được tìm thấy trong hầu hết các loại cây, giúp tăng cường khả năng miễn dịch và chống lại bệnh tật. Các loại rau khác chứa các hợp chất tương tự bao gồm cà rốt, rau lá xanh như cải xoăn và rau bina.

Bông cải xanh cũng chứa crom, giúp điều tiết insulin và lượng đường trong máu.



9. Hạt điều

Các loại hạt chứa nguồn tuyệt vời các chất dinh dưỡng như sắt, kali và chất xơ. Đặc biệt, hạt điều chứa magiê và đồng - hai dưỡng chất thiết yếu giúp tăng cường khả năng miễn dịch của bạn. Magiê làm giãn các dây thần kinh và cơ bắp của bạn, trong khi đồng giúp sự phát triển của mô liên kết.

Hạt điều cũng ít chất béo và cholesterol, vì vậy nó phù hợp với bữa ăn nhẹ, ngon nhưng khỏe mạnh. Nhưng cũng chỉ nên ăn điều độ (khoảng 1/4 cốc mỗi ngày) và tránh các loại ướp muối.

10. Cá có nhiều dầu omega 3 (như cá hồi và cá mòi)

Nếu bạn bị cao huyết áp, bạn nên xem xét ăn ít nhất ba bữa ăn có cá một tuần. Cá có chứa một lượng cao các axit béo omega 3, giúp tăng cường chức năng cơ thể.

Các nghiên cứu cũng cho thấy rằng dầu cá có thể giúp điều chỉnh tâm trạng và cảm xúc, những thứ có thể gây ra huyết áp cao của bạn. Thay thế thịt đỏ bởi các thực phẩm ít béo như cá hồi và cá mòi cũng có thể giúp bạn duy trì một trọng lượng khỏe mạnh.



Nguồn: <http://hahoidon.vn/vi-vn/thong-tin-y-hoc/10-thuc-pham-giup-chong-lai-tang-huyet-ap>

Sao lục: **Nam Phong**

Ngày 13/10/4893 – Giáp Ngọ (5/11/2014)
