

THỰC PHẨM LỢI VÀ HẠI CHO NGƯỜI BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP

Kiêng hoặc hạn chế ăn trái cây ngọt như xoài, mít, nhãn, vải tươi hay khô; dùng dầu ôliu, hướng dương, đậu nành thay mỡ, dầu dừa, đậu phộng...

Thạc sĩ, bác sĩ Trần Thị Hương Lan, Viện Y dược học dân tộc cho biết, người mắc bệnh tăng huyết áp, điều trị bao giờ cũng bắt đầu bằng việc điều chỉnh chế độ ăn uống, sinh hoạt.

Loại thực phẩm gây hại cho bệnh nhân tăng huyết áp

Muối

Người bệnh tăng huyết áp không ăn thức ăn kho mặn, nước chấm mặn, các thực phẩm giàu natri như tôm khô, trứng vịt muối, thịt chà bông... Giảm bớt mặn làm giảm huyết áp 2-8mmHg.

Người bệnh tăng huyết áp không ăn thức ăn kho mặn, nước chấm mặn. (Ảnh: thestar.com.my)

Nhu cầu natri hàng ngày ở người lớn khoảng 200mg. Bình thường hàng ngày người bình thường ăn 4-6g natri, tương đương 10-15g muối. Người huyết áp tăng nên ăn dưới 6 g muối một ngày (khoảng dưới 2 muỗng cà phê). Trong thực tế ăn uống, lượng muối hầu như có trong nhiều thức ăn và thức uống nên để biết đã giảm ăn mặn dưới 6g muối mỗi ngày không phải dễ, vì vậy cần thực hiện mức độ giảm muối như sau:

+ Giảm nhẹ: Loại bớt các thức chấm trên bàn ăn như nước mắm, nước tương, tương, nước xốt, muối tiêu, bột canh... Hạn chế các thức ăn mặn như tương, chao, mắm các loại, dưa, cà, trứng muối, các loại cá khô..., các thức ăn chế biến sẵn như cháo, phở, mì ăn liền, đồ hộp, giò, chả.

Cách này có thể giảm 3-5 g muối một ngày.

+ Giảm trung bình: Cần loại bỏ hoàn toàn các thức ăn mặn và thức ăn chế biến sẵn. Bằng cách này có thể giảm 6-10 g muối mỗi ngày.

+ Giảm nghiêm ngặt: Ngoài việc tuân thủ mức giảm trung bình, trong nấu nướng hoàn toàn không nêm muối, tương, bột ngọt...

Chất béo (lipid)

Tránh ăn nhiều thức ăn chiên xào, hạn chế chất béo bão hòa có trong thịt mỡ, da, nội tạng động vật, nước xương hầm, bơ thực vật, phô mai, lòng đỏ trứng gà, vịt, dầu dừa, dầu cọ...

Chất bột đường (glucid)

Các loại thực phẩm ngọt như bánh kẹo, mứt, nước ngọt... Trái cây nhiều ngọt như xoài, mít, nhãn, vải tươi hoặc khô cần ăn kiêng hoặc ăn rất hạn chế. Các loại tinh bột như cơm, bún, phở... là thực phẩm hàng ngày nên ăn với lượng vừa phải, không ăn quá no, nên chia nhiều bữa.

Chất đạm (protid)

Hạn chế thịt đỏ như thịt bò, cừu, dê, chó làm tăng cholesterol trong máu thúc đẩy tình trạng xơ vữa mạch làm tăng huyết áp.

Thức ăn chế biến sẵn

Hạn chế thịt muối, thịt xông khói, Lạp xưởng, xúc xích vì có tỷ lệ muối cao và chứa chất bảo quản dẫn đến tăng huyết áp và nguy cơ ung thư đại tràng.

Các chất kích thích

Cà phê, trà, rượu bia, gia vị (ớt, tiêu) đều là những thực phẩm ảnh hưởng không nhỏ đối với bệnh lý tăng huyết áp. Các chất kích thích làm hưng phấn thần kinh, bất an, mất ngủ, rối loạn nhịp tim...

Thực phẩm có lợi cho bệnh nhân tăng huyết áp

Rau xanh và trái cây chứa nhiều loại vitamin và khoáng tố. Vitamin giúp ích cho việc phòng trị

bệnh cao huyết áp bao gồm vitamin C và E có nhiều trong cam, quýt, bưởi, táo... Vitamin C có tác dụng làm giảm cholesterol, tăng tính đàn hồi mạch máu, vitamin E có trong quả bơ, đậu, thanh long, lúa mì... có tác dụng chống oxy hóa mạnh, ngăn ngừa nhiều axit béo không bão hòa, đảm bảo tính hoàn chỉnh của màng tế bào, phòng ngừa chứng xơ cứng động mạch.

Các khoáng tố có tác dụng nhất định đối với việc phát sinh tăng huyết áp, bệnh mạch vành, tăng mỡ máu. Kali là một chất giúp làm giảm tác dụng của muối lên thành mạch có trong chuối, dưa hấu, thơm... Rau xanh và trái cây cung cấp lượng chất xơ ngăn ngừa táo bón, đây cũng là bệnh lý thường hay mắc phải trên bệnh nhân tăng huyết áp.

Nên dùng cá thay thế thịt, tăng cường rau xanh và trái cây. (Ảnh: serotoninintimes)

Ngũ cốc thô

Lương thực sơ chế như gạo lứt, bắp, bo bo, yến mạch, bánh mì đen... cung cấp lượng chất xơ và các vitamin nhóm B, lượng chất xơ hàng ngày nên đạt trên 15 g. Chất xơ ngoài tác dụng chống táo bón còn có tác dụng giữ lại cholesterol trong lòng ống tiêu hóa, hạn chế sự hấp thu cholesterol vào máu, làm giảm HDL, VLDL, Triglycerid trong máu... Phòng ngừa xơ cứng động mạch, hỗ trợ tiêu hóa làm tăng tiết axit mật. Vitamin nhóm B hỗ trợ quá trình chuyển hóa trong tế bào, đặc biệt là tế bào thần kinh.

Đạm

Đối với đạm động vật nên dùng cá thay thế thịt, cá có chứa nhiều axit béo không bão hòa, giúp giảm cholesterol máu, ức chế hình thành máu đông dự phòng tai biến mạch máu não.

Trong cá biển có chứa nhiều omega3, axit linolenic dễ tiêu hóa, làm tăng tính đàn hồi đối với mao mạch, có tác dụng nhất định phòng ngừa các biến chứng của cao huyết áp. Tốt nhất hàng tuần ăn cá 2-3 lần. Đạm thực vật có trong thực vật như các loại đậu, đậu nành, nấm...

Chất béo

Chế độ ăn giảm mỡ là tiết giảm cholesterol, nên thay đổi chế độ ăn từ chất béo bão hòa sang chất béo không bão hòa. Dầu ôliu, hướng dương, đậu nành... thay mỡ, dầu dừa, đậu phộng. Thức ăn nướng, hấp thay cho thức ăn chiên xào... Các sản phẩm từ sữa ít béo hay không béo là nguồn thực phẩm giàu canxi. Các nhà dinh dưỡng khuyên những người bệnh cao huyết áp lựa chọn các loại sữa không kem, sữa chua ít béo hoặc không béo.

Dự phòng và điều trị bệnh tăng huyết áp

- Điều chỉnh dinh dưỡng hợp lý.
- Giảm bia rượu và các chất kích thích đưa vào cơ thể.
- Không hút thuốc lá.
- Ngủ đủ 8 tiếng mỗi ngày.
- Giảm cân nếu thừa cân.
- Luyện tập thể dục, thể thao thường xuyên, đối với bệnh nhân tăng huyết áp các môn thể thao tốt nhất là dưỡng sinh, yoga, thái cực quyền, đi bộ... Vận động ở mức độ vừa phải, đều đặn khoảng 30-60 phút mỗi ngày.
- Thái độ tinh thần trong cuộc sống: Hạn chế căng thẳng, cáu giận, lạc quan yêu đời giúp vượt qua bệnh tật cũng như những khó khăn của cuộc sống.
- Khi điều trị đã đạt huyết áp mục tiêu dưới 130/80 mmHg, cần tiếp tục duy trì phác đồ điều trị lâu dài kèm theo việc theo dõi chặt chẽ tại các cơ sở y tế chuyên khoa, định kỳ để theo dõi kịp thời.

