

9 THỰC PHẨM GIÚP GIẢM HUYẾT ÁP

Huyết áp cao được coi như “kẻ giết người thầm lặng”. Nếu bạn có nguy cơ hoặc đang điều trị cao huyết áp, hãy sử dụng những thực phẩm dưới đây.

Quả kiwi

Quả kiwi chứa nhiều chất Lutein, một loại chất chống oxy hóa rất tốt. Vì vậy, những người huyết áp cao ăn 3 quả kiwi mỗi ngày sẽ có hiệu quả rất rõ rệt.

Dưa hấu

Theo một nghiên cứu mới của các nhà thực phẩm học từ ĐH Bang Florida (Mỹ), dưa hấu là vũ khí tự nhiên hữu hiệu chống lại hiện tượng tiền cao huyết áp, tiền thân bệnh tim mạch. Chúng là nguồn thực phẩm tự nhiên giàu L-citrulline - một amino axit thiết yếu cần cho sự hình thành oxide nitric giúp điều hòa nhịp tim và huyết áp khỏe mạnh. Ngoài lợi ích tim mạch của citrulline, dưa hấu cũng cung cấp nhiều vitamin A, B6, C, chất xơ, kali và lycopene (chất chống oxy hóa mạnh).

Táo gai

Táo gai là loại quả thường mọc trên núi, chứa nhiều vitamin, chất flavonoid – những chất chống oxy hóa tự nhiên hiệu quả, tăng cường hệ miễn dịch của cơ thể, giúp tim khỏe mạnh, lợi tiểu và giảm huyết áp cực tốt.

Hoa sâm bụt

Theo một nghiên cứu của ĐH Tufts, uống trà hoa sâm bụt mỗi ngày giúp hạ huyết áp và tăng cường sức khỏe tim mạch cho những người có nguy cơ bị huyết áp cao. Trà hoa sâm bụt có tác động làm giãn thành mạch máu, ngăn chặn enzyme chuyển hóa làm tăng huyết áp.

Chocolate đen

Chocolate đen chứa ít nhất 70% bột ca cao. Theo một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí của Hiệp hội Y học Mỹ (JAMA), tiêu thụ khoảng 30 calo mỗi ngày (khoảng một thanh nhỏ hình vuông) chocolate đen sẽ giúp giảm huyết áp sau 18 tuần mà không tăng cân hoặc không gây tác dụng phụ khác.

Chuối

Chuối chứa nhiều kali và là loại thực phẩm giúp hạ huyết áp rất tốt. Hãy ăn một quả chuối vào buổi sáng hoặc buổi chiều cùng với hạnh nhân. Ngoài ra bạn có thể xắt chuối thành những miếng nhỏ, cho vào túi rồi để vào tủ lạnh để thưởng thức.

Tỏi

Tỏi chứa một hợp chất từ lưu huỳnh là allicin, có tác dụng tích cực trong bảo vệ, ngăn ngừa và chống lại các bệnh của hệ thống tim mạch như xơ vữa động mạch và cao huyết áp. Bên cạnh đó, nhiều nghiên cứu cho thấy ăn tỏi thường xuyên còn giúp cơ thể chống lại các bệnh ung thư như ung thư vú, ung thư kết tràng, ung thư thực quản...

Khoai lang tím

Ngoài tác dụng giảm cân, khoai lang tím còn có công dụng rất tốt trong điều trị huyết áp cao. Khi ăn khoai lang nên để cả vỏ nướng, luộc mà không nên chiên, rán để tránh làm giảm các thành phần oxy hóa trong khoai. Đặc biệt, không nên ăn khoai với bơ thực vật, nó sẽ làm mất tác dụng “bình ổn” huyết áp.

Nho khô

Lượng kali cao trong nho khô là nhân tố cực kỳ quan trọng giúp giảm huyết áp. Nho khô được các

bác sĩ khuyến nghị nên là một phần của chế độ ăn kiêng với tỷ lệ sợi cao, hàm lượng chất béo thấp, giúp giảm huyết áp.