

20 LỜI KHUYÊN ĐỂ TIM BẠN CHẠY BỀN

Ăn uống không lành mạnh kết hợp với lối sống ít vận động có thể gây tổn hại sức khỏe của bạn, nhất là trái tim.

Dưới đây là 20 lời khuyên của chuyên gia trên trang Healthmeup.com để bạn có một trái tim khỏe mạnh:

Cắt giảm lượng chất béo

Để ngăn ngừa hoặc làm giảm bệnh tim, bạn cần chọn đúng các loại chất béo và ăn ít chất béo nói chung. Tránh chất béo làm tăng mức cholesterol như chất béo bão hòa và axit béo dạng trans, chúng có mặt trong sản phẩm bánh mì, các loại thịt có nhiều mỡ, thực phẩm chiên và sản phẩm từ sữa như kem. Sử dụng các loại dầu lành mạnh như dầu ô liu, dầu đậu nành hoặc dầu cám gạo

Giảm lượng muối trong bữa ăn

Ảnh: Guardian

Muối dư thừa trong chế độ ăn uống của bạn có thể làm tăng huyết áp, tăng sự phát triển của bệnh tim. Vì thế, mỗi ngày bạn chỉ nên ăn không quá 6 gram. Bạn có thể cắt giảm bằng cách sử dụng ít muối để nấu ăn, hạn chế ăn thực phẩm chế biến và đóng hộp, tránh bánh và đồ ăn nhẹ, vì trong đó có nhiều muối.

Ăn nhiều trái cây và rau

Trái cây và rau quả ít calo, nhiều chất xơ và chứa lượng lớn các vitamin và khoáng chất. Các chất xơ và chất chống oxy hóa trong đó giúp ngăn ngừa bệnh tim mạch. Ăn các sản phẩm tươi có thể giúp bạn no trong một khoảng thời gian dài và tránh việc bạn sẽ ăn đồ ăn nhẹ không lành mạnh.

Duy trì trọng lượng cơ thể

Thừa cân có thể làm tăng nguy cơ bệnh tim. Nguyên nhân dẫn tới béo phì là sự tích tụ chất béo dư thừa trong cơ thể, gây ra một loạt vấn đề về sức khỏe. Duy trì trọng lượng cơ thể lý tưởng phù hợp với chiều cao và độ tuổi của bạn. Sự thay đổi về lối sống, cân bằng chế độ ăn uống và hoạt động thể chất vừa phải có thể giúp bạn đạt được trọng lượng mong muốn.

Ăn ngũ cốc nguyên hạt

Ngũ cốc nguyên hạt là nguồn cung cấp chất xơ, khoáng chất và vitamin, giúp điều hòa huyết áp và giữ cho tim của bạn khỏe mạnh. Ngũ cốc xay chứa nhiều tinh bột, không có chất xơ và vitamin. Chúng sẽ được hấp thụ nhanh vào cơ thể, do đó làm cho hàm lượng tinh bột trong cơ thể cao lên. Bạn có thể đưa các loại ngũ cốc như hạt lanh, cám, yến mạch, ngô, kê.. vào thực đơn.

Ăn cá hai lần một tuần

Các loại cá béo như cá hồi, cá ngừ và cá mòi là nguồn cung cấp nhiều axit béo omega -3, giúp chống lại bệnh tim mạch. Các nguồn chay của axit béo omega - 3 là hạt lanh, dầu hạt cải hoặc quả óc chó.

Tránh uống rượu say

Tiêu thụ lượng vừa phải rượu khoảng 2 ly mỗi đêm sẽ có lợi cho sức khỏe. Tuy nhiên, nếu bạn uống quá nhiều trong một thời gian nhất định có thể làm tăng huyết áp và ảnh hưởng xấu đến cholesterol. Rượu cũng ảnh hưởng đến nhịp tim và gây tăng cân. Vì thế, hãy lựa chọn một ly rượu vang đỏ thay thế.

Hạn chế đường

Ảnh: tantoestrongwoman

Đường cung cấp carbohydrate dễ tiêu hóa và dễ hấp thụ. Tuy nhiên, rất nhiều người không biết

ràng đường cũng đóng vai trò giống như chất béo trong việc gây ra các vấn đề về bệnh tim mạch. Lượng đường dư thừa được chuyển đổi thành chất béo và được lưu trữ trong cơ thể. Ăn nhiều hơn những gì được yêu cầu có thể gây tăng cân, huyết áp cao và góp phần như một yếu tố nguy cơ gây bệnh tiểu đường. Mỗi ngày, bạn không nên tiêu thụ quá 6-8 thìa cà phê đường.

Kiểm soát khẩu phần ăn

Việc bạn ăn bao nhiêu cũng quan trọng như những gì bạn ăn. Hãy kiểm tra khối lượng thực phẩm mà bạn ăn bằng cách sử dụng đĩa nhỏ, chén, và thìa khi ăn. Không để thức ăn thừa trên đĩa và kiểm soát sự thèm ăn của bạn. Trong khi ăn uống tại các nhà hàng, bạn không nên đặt nhiều hơn những gì cần thiết và dừng lại khi đã no.

Chế độ ăn uống lành mạnh

Có một chế độ ăn uống lành mạnh là chìa khóa giúp bạn ngăn ngừa các bệnh về tim mạch. Ăn nhiều rau tươi và trái cây, tránh các sản phẩm bánh mì tinh chế, nói không với thực phẩm chiên và thức ăn vặt, ăn các loại thực phẩm lành mạnh sẽ giúp bạn giành chiến thắng trong cuộc chiến chống lại bệnh tim mạch.

Tiêu thụ những thực phẩm tốt cho tim

Hãy sử dụng các loại thực phẩm có tính chống oxy hóa làm giảm viêm, giảm cholesterol "xấu" và làm tăng cholesterol "tốt", giữ cho huyết áp của bạn trong phạm vi mong muốn và tăng cường khả năng miễn dịch. Các loại thực phẩm như tỏi, hành, rau họ cải, dâu, cam, hạt lanh, và các loại hạt là rất quan trọng.

Lựa chọn protein ít béo

Ăn protein là một khởi đầu tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, nhiều nguồn protein chất lượng tốt cũng làm tăng hàm lượng chất béo trong cơ thể. Bạn nên lựa chọn thông minh những thực phẩm chứa nhiều protein nhưng lại có hàm lượng chất béo thấp. Ví dụ không sử dụng lòng đỏ khi ăn trứng. Lựa chọn thịt gà và cá, đồng thời cắt giảm các loại thịt như thịt bò và lợn. Sử dụng các phương pháp như nướng vỉ, nướng lò vi sóng... thay vì chiên.

Vận động thường xuyên

Lối sống ít vận động là nguyên nhân chính của việc phát triển các bệnh về tim mạch. Hoạt động thể chất giúp bạn kiểm soát trọng lượng cơ thể, cải thiện nhịp tim, bơm nhiều khí oxy vào trong máu và giữ cho tim khỏe mạnh. Thói quen tập aerobic trong ít nhất 30 phút mỗi ngày đã được chứng minh là cải thiện huyết áp, giảm thiểu những tổn thương và căng thẳng cho trái tim của bạn.

Từ bỏ thuốc lá

Ảnh: talktofrank

Hút thuốc luôn được biết đến là nguyên nhân chính gây bệnh tim mạch vành. Hút thuốc làm tăng nhịp tim của bạn, phá vỡ huyết áp, ảnh hưởng tới các chất chống oxy hóa trong cơ thể. Cố gắng bỏ thói quen hút thuốc, nếu bạn muốn có một trái tim khỏe mạnh.

Đọc thành phần dinh dưỡng trên nhãn mác thực phẩm

Hãy tìm hiểu để bạn có thể đọc và hiểu được những thành phần dinh dưỡng được ghi trên nhãn mác của thực phẩm đóng gói. Tìm kiếm những loại thực phẩm đạt yêu cầu cho sức khỏe như ít chất béo (1 % chất béo), khỏe mạnh, chất xơ cao, không ướp muối và hàm lượng calo thấp. Điều này rất hữu ích trong việc xác định những phần của thức ăn được tiêu thụ và lợi ích sức khỏe của nó.

Giảm bớt việc ăn ngoài

Các mối quan hệ xã hội hiện nay và việc ăn uống quá thường xuyên ở bên ngoài có thể gây nguy

hiểm cho trái tim của bạn. Thường xuyên cung cấp cho cơ thể lượng calo cao hoặc thức ăn béo và món tráng miệng có thể khiến cho lượng chất béo dư thừa, lượng calo cao hơn, ăn nhiều hơn những gì cần thiết và ăn uống một cách không lành mạnh. Vì thế, bạn hãy lựa chọn một cách khôn ngoan những đồ ăn có lợi cho sức khỏe và lựa chọn đồ ăn nhẹ lành mạnh khi ăn ở bên ngoài.

Nói không với thực phẩm chế biến sẵn

Thực phẩm chế biến sẵn có hàm lượng calo và chất béo cao, có carbohydrate dễ tiêu hóa, không tạo cho bạn cảm giác no, ít chất xơ và có một loạt các mối nguy hiểm sức khỏe. Giảm tiêu thụ đồ ăn nhẹ đóng gói và nói không với thực phẩm đã qua chế biến để có một trái tim khỏe mạnh.

Tránh căng thẳng

Stress là yếu tố hàng đầu gây bệnh, nhất là đối với bệnh tim. Stress và lối sống không lành mạnh có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe. Hãy thoát khỏi sự căng thẳng để cho một cuộc sống khỏe mạnh và hạnh phúc hơn. Hãy tham gia một hoạt động mới, nghe nhạc thư thái hoặc đi dạo một mình sau những áp lực lớn.

Chế độ ăn uống DASH

Ảnh: [happylivingvegan](#)

DASH là chế độ ăn uống giảm hấp thu các thực phẩm có chứa muối, đồng thời tăng cường hấp thu các loại trái cây, ngũ cốc và rau cải. Từ đó, giúp bạn duy trì cân nặng vừa phải và cải thiện huyết áp. Với chế độ ăn uống này, bạn cần cung cấp các loại ngũ cốc, đậu, thịt gia cầm, trái cây và rau quả. Đồng thời hạn chế lượng tiêu thụ muối và đường. Chế độ ăn uống DASH đem lại cho bạn một phác thảo về chế độ dinh dưỡng lành mạnh.

Tạo ra các thực đơn và kế hoạch hàng ngày

Hãy lên kế hoạch thực đơn của bạn một ngày trước đó và cố gắng thực hiện. Đề ra khối lượng cho các loại thực phẩm, số lượng bạn ăn. Kiểm tra huyết áp của bạn thường xuyên để có một trái tim khỏe mạnh.