

10 MẸO HỮU ÍCH NGĂN NGỪA BỆNH TIM

Giảm thiểu sử dụng các chất nhiều calo, thực phẩm ít dinh dưỡng như bánh nướng, khoai tây chiên, các loại ngũ cốc có đường đóng hộp. Học cách quản lý, kiểm soát căng thẳng...

Bệnh tim mạch là một bệnh phổ biến, gây ảnh hưởng xấu đến cuộc sống và tuổi thọ của chúng ta. Ba yếu tố nguy cơ chính là nghiện hút thuốc lá, huyết áp cao và các chứng viêm. Dưới đây là một số lời khuyên giúp bạn có thể ngăn ngừa các vấn đề liên quan đến tim mạch. Ngay cả khi ba mẹ của bạn có cholesterol cao hoặc bị tim bẩm sinh, bạn cũng có thể tránh khỏi hoặc ít nhất có thể làm chậm phát triển những ảnh hưởng một cách chủ động bằng lối sống lành mạnh.

1. Kiểm soát cân nặng, bỏ hút thuốc

Duy trì trọng lượng lý tưởng của bạn càng ổn định càng tốt. Nếu bạn hút thuốc lá thì hãy làm mọi cách có thể để từ bỏ nó.

2. Giảm lượng chất béo động vật

Giảm thiểu tiêu thụ mỡ động vật, đặc biệt là các sản phẩm bơ sữa quá nhiều. Nó sẽ làm tăng cholesterol nhiều hơn các thực phẩm khác. Tất cả các chất béo có thể làm tăng tình trạng viêm nhiễm, đây là một trong những nguyên nhân chính của bệnh tim mạch và các bệnh khác, cũng như làm tăng cả cholesterol toàn phần lẫn cholesterol có hại LDL.

Chế độ ăn hợp lý góp phần ngăn ngừa bệnh tim mạch. (Ảnh: thenutritionpost)

3. Hạn chế thực phẩm giàu năng lượng, ít dinh dưỡng

Giảm thiểu sử dụng các chất nhiều calo, thực phẩm ít dinh dưỡng như bánh nướng, khoai tây chiên, các loại ngũ cốc có đường đóng hộp, thực phẩm chế biến khác, cũng như các loại đồ ăn nhẹ từ khoai tây chiên đến thịt ướp muối. Những loại này gây ra bệnh béo phì, một mối đe dọa đối với bệnh tim mạch. Tránh tiếp xúc với hóa chất càng nhiều càng tốt, sẽ làm giảm kích thích mạch máu, được cho là xuất phát điểm chính của sự hình thành xơ vữa động mạch và các mạch máu, từ đó gây ra bệnh tim mạch.

4. Có chương trình tập thể dục hợp lý

Tập thể dục thường xuyên với một chương trình cân bằng bao gồm sự kéo dài linh hoạt, tập thể dục nhịp điệu tạo sức chịu đựng, sự dẻo dai. Điều này giúp giảm trọng lượng cơ thể, huyết áp và cholesterol. Tập thể dục cũng làm giảm lượng cholesterol có hại LDL và làm tăng lượng cholesterol tốt HDL cho cơ thể. Hơn nữa tập thể dục còn mang lại một tinh thần minh mẫn, một trái tim khỏe mạnh.

5. Tăng cường thực phẩm nhiều xơ, ít calo

Ăn thực phẩm giàu dinh dưỡng, nhiều chất xơ và ít calo như rau xanh, ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu và trái cây. Chế độ ăn uống này có thể giúp bạn sống lâu hơn.

6. Khuyến khích các loại hạt

Cung cấp cho cơ thể loại dầu chất lượng tốt bằng cách ăn các loại hạt (không ướp muối, hữu cơ) như hạnh nhân, quả óc chó, hạt hướng dương, hạt bí ngô, cộng với bơ cũng như omega-3 có trong cá như cá hồi, cá mòi (tốt hơn khi ăn với cải xanh). Sử dụng dầu ô liu như một loại dầu ăn.

7. Chú trọng các vitamin có lợi tim mạch

Bổ sung dinh dưỡng được cho là ngăn ngừa bệnh tim mạch bao gồm vitamin C, E, D; axit béo omega-3 và các vitamin nhóm B (đặc biệt B3, B6, B12 và folic axit) để duy trì sự trao đổi chất cholesterol một cách bình thường và giảm thiểu mức độ homocysteine.

8. Tập trung các chất dinh dưỡng đặc biệt

Chất dinh dưỡng đặc biệt có thể ngăn ngừa và điều trị bệnh sớm là L-carnitine, Coenzyme Q-10, Chromium, Niacin.

9. Kiểm soát căng thẳng

Học cách quản lý, kiểm soát căng thẳng của mình, hãy để sự tức giận, thất vọng trôi qua và truyền đạt cảm xúc một cách tỉnh táo, không tiêu cực. Hãy tập tha thứ và hướng về phía trước và luôn ý thức về những gì bạn đã học được từ kinh nghiệm cuộc sống để tránh những sai lầm lặp lại.

10. Phát triển mối quan hệ

Phát triển những mối quan hệ thân thiết mà bạn có thể dựa vào khi cần hỗ trợ. Luôn mở rộng lòng mình, sẵn sàng cho đi và nhận lại những yêu thương.