

## THỨC ĂN CHO NGƯỜI NHIỄM MỠ XƠ MẠCH

Nhiễm mỡ xơ mạch là một bệnh mạn tính của động mạch do nhiễm mỡ và xơ hóa thành mạch, làm thành mạch dày lên, xơ cứng mất tính chất đàn hồi và hẹp lòng mạch, cản trở tuần hoàn. Chế độ ăn uống có thể giúp phòng ngừa bệnh và giảm nhẹ triệu chứng.

Bệnh thường gặp ở những người trong độ tuổi từ 50-70.

Bệnh là hậu quả của sự tác động nhiều yếu tố qua nhiều năm như: tăng cholesterol và lipoprotein trong máu, cao huyết áp, đái đường, thường xuyên bị stress, hút thuốc lá, nghiện rượu, có yếu tố di truyền, ăn uống không hợp lý, lên cân nhanh, hoạt động thể lực ít, nhuộm nắng gắt, viêm cầu thận, tăng axit uric trong máu và trong bệnh goutte, rối loạn cân bằng đông máu...

Đối với bệnh nhiễm mỡ xơ mạch, việc phòng bệnh là cực kỳ quan trọng, vì khi đã mắc bệnh khả năng điều trị rất hạn chế. Việc phòng bệnh cần thực hiện từ lúc còn trẻ và suốt cuộc đời, chủ yếu là loại trừ các yếu tố nguy cơ.

Các biện pháp phòng bệnh cơ bản nhất là chế độ ăn đậm và rau xanh, trái cây chín tươi. Nguồn cung cấp vitamin, chất khoáng, các chất chống oxy hóa có tác dụng phòng nhiễm mỡ và xơ mạch rất tốt.

Không nên ăn nhiều mỡ động vật và không hút thuốc, không uống nhiều rượu.

Có thể áp dụng các thực đơn thông minh để chữa bệnh nhiễm mỡ trong máu:

Cháo bột ngô gạo tẻ:

Cà rốt nấu cháo gạo tẻ giúp phòng bệnh huyết áp cao, giảm lượng mỡ trong máu, tăng cường thể lực cho người cao tuổi (Ảnh: deliaonline)

Quấy bột ngô trong nước lạnh. Gạo tẻ cho nước vừa đủ, nấu thành cháo. Cho bột ngô vào cháo quấy đều, đun sôi thành cháo.

Chế độ ăn này có tác dụng điều trị có hiệu quả bệnh xơ cứng động mạch, bệnh động mạch vành, tắc động mạch cơ tim và tắc tuần hoàn máu. Người mắc bệnh trong máu nhiều mỡ phải ăn thường xuyên.

Cháo cà rốt, gạo tẻ: Cà rốt tươi vừa đủ, nấu với gạo tẻ thành cháo, ăn vào 2 buổi sáng, chiều. Cháo này có thể ăn thường xuyên, kéo dài, có lợi cho việc chữa và phòng bệnh huyết áp cao, giảm lượng mỡ trong máu, tăng cường thể lực cho người cao tuổi. Những người mắc bệnh đái đường, dùng bài thuốc này cũng rất tốt.

Cháo gạo tẻ, lá sen: Dùng 1 lá sen to, rửa sạch, sắc kỹ, bỏ bã, lấy nước. Cho 100g gạo vào nước lá sen, một ít đường phèn, nấu thành cháo. Bài thuốc này chữa bệnh huyết áp cao, nhiều mỡ trong

máu, chứng bệnh mùa hè cảm nóng, đầu óc choáng váng, quay cuồng, tiểu ít, nước đái đỏ, rất có hiệu quả. Bài thuốc này còn có tác dụng thanh nhiệt, giảm mỡ.

Nước sơn tra pha đường: Mỗi lần dùng 15-30g sơn tra đã phơi khô. Sau khi sơn tra sắc kỹ, bỏ bã, lấy nước cho vào đường uống thay nước chè hàng ngày.

Hà thủ ô, thảo quyết minh: Hà thủ ô, thảo quyết minh, linh chi, hổ trượng, lá sen, sơn tra và lá chè mỗi thứ 15-30g, hãm nước sôi uống thay chè. Lá cát cánh tươi luộc trong 30 phút vớt đem phơi khô để dùng. Mỗi lần dùng 10g, hãm với nước sôi uống thay chè, uống lâu dài, có thể giảm cholesterol, làm mềm mạch máu, phòng trừ bệnh động mạch vành, xơ cứng động mạch, bệnh huyết áp cao...

Trà sơn tra, ngân hoa, cúc hoa: Mỗi thứ 25g, nấu nước uống thay chè. Có tác dụng thông kinh mạch, giảm mỡ trong máu.

Bột đậu xanh: Đậu xanh vo sạch, phơi khô, nghiền thành bột, pha vào nước sôi, uống trước bữa ăn sáng và tối. Mỗi lần 30g, ngày uống 3 lần, uống liền trong một tháng là một đợt.

Chè vùng đen với dâu: Vùng đen 60g, quả dâu 60g, đường trắng 100g. Vùng đen, quả dâu, gạo rửa, vo sạch cho vào giã nát, sau đó cho 3 bát nước vào nồi nấu sôi lên rồi cho đường trắng vào, sau đó cho các thứ giã vào nấu chín thành dạng cháo ăn lúc còn ấm.

VŨ QUỐC TRUNG