

Chế độ ăn trong bệnh tăng huyết áp

Viết bởi Biên tập viên

Thứ năm, 14 Tháng 11 2013 19:43 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 19 Tháng 6 2014 09:53

Khoa Dinh Dưỡng

1. Định nghĩa:

Tăng huyết áp (THA) từ lâu đã trở thành mối quan tâm hàng đầu của ngành y học thế giới, số người tăng huyết áp ngày một gia tăng. Đây là một bệnh gây nguy hiểm tại bệnh, THA dẫn tới suy tim hoặc gây ra một trong những tai biến đáng sợ nhất nghiêm trọng nhất tại bệnh môch máu não làm cho bệnh nhân tử vong hoặc tàn phế suốt đời.

Chế độ ăn nhiều natri là nguyên nhân quan trọng gây ra THA. Cho đến nay nhiều nghiên cứu đã chứng minh đã cho thấy rằng một chế độ ăn nhiều natri, giàu canxi, kali và magie, uống rượu trung bình, không hút thuốc lá, năng lượng ăn vào vừa phải có thể làm giảm THA.

2. Chế độ ăn (cho điều trị và dự phòng)

2.1. Nguyên tắc chung:

- Ăn giảm muối nhiều bình thường, nên sử dụng dưới 6g/ ngày.

- Hạn chế calo đưa vào, nhất là với những người quá béo, những người không béo cũng nên ở mức 35 - 40 Kcal/ Kg cân nặng.

- Giảm lipid trong khẩu phần nhất là với những người có xơ vữa động mạch, nên ở mức 25 -40g/ ngày. Nên dùng lipid thực vật tốt nhất là các loại dầu và các hạt có dầu.

Chế độ ăn trong bệnh tăng huyết áp

Viết bởi Biên tập viên

Thứ năm, 14 Tháng 11 2013 19:43 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 19 Tháng 6 2014 09:53

- Protein nên giữ ở mức 60 - 70g /ngày, không nên ăn quá nhiều protein động vật.

- Glucid 300 - 350g/ ngày, nên dùng các loại hạt ngũ cốc không xay xát kỹ. Ít dùng đường bột, ít dùng các loại đồ ngọt và bánh kẹo.

Tỷ lệ giữa các chất nên là:

+ Protein: 12 – 15% năng lượng khẩu phần

+ Lipid: 15 – 20% năng lượng khẩu phần

+ Glucid: 65 – 70% năng lượng khẩu phần

- Không hút thuốc lá vì nicotin làm co mạch ngoại vi.

- Ăn nhiều rau xanh và trái cây vì chúng chứa nhiều kali, canxi, magie và các vitamin, nhất là các loại rau quả giàu vitamin C, E, beta caroten...

- Nên uống nước nhiều, nên uống chè sen, chè hoa hòe, nước dâu ngô, nước rau luộc.....

2.2. Các thực phẩm nên dùng:

+ Gạo tẻ, gạo nếp, các loại khoai và các loại đậu đỗ, lạc, vừng.

Chế độ ăn trong bệnh tăng huyết áp

Viết bởi Biên tập viên

Thứ năm, 14 Tháng 11 2013 19:43 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 19 Tháng 6 2014 09:53

+ Ăn các loại thịt ít mỡ như: thịt bò, thịt gà ta, thịt lợn nạc...

+ Trứng: nên ăn trứng gà vì trứng gà có ít lipid hơn trứng vịt.

+ Sốt: nên ăn các loại sốt tách béo, sốt đậu nành, sốt chua.

+ Cá, tôm, cua các loại.

+ Các loại rau củ, quả nên ăn nhiều.

2.3. Các loại thực phẩm ăn không nên dùng:

+ Thịt nhiều mỡ, mỡ, nước xương thịt ninh, cá béo (cá mè).

+ Các loại phủ tạng: thận, óc, tim, gan, lòng vì chứa nhiều cholesterol.

+ Sốt béo toàn phần.

+ Nước chè đặc, cà phê, thuốc lá.

+ Các thực phẩm muối mặn: Dưa mận, cà mận...

Chế độ ăn trong bệnh tăng huyết áp

Viết bởi Biên tập viên

Thứ năm, 14 Tháng 11 2013 19:43 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 19 Tháng 6 2014 09:53

+ Đạm và các loại bánh, mì t, kẹo o...