

Bs CKII Lê Văn Tuấn - Khoa ICU

Theo một nghiên cứu gần đây, các chế độ ăn kiêng đã ngăn chặn tăng huyết áp DASH (The Dietary Approaches to Stop Hypertension) dường như làm giảm đáng kể nguy cơ mắc bệnh tim mạch do tăng huyết áp. Thêm vào đó, chế độ ăn uống này còn giúp giảm cân và giảm nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường.

Các nhà nghiên cứu cho biết “Kết quả của chúng tôi cho thấy rằng các mô hình ăn uống lành mạnh như chế độ ăn uống DASH có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch đáng kể. Sau đó, họ tiếp tục khuyến khích mọi người áp dụng các mô hình chế độ ăn uống lành mạnh trong giai đoạn đầu của cuộc đời”.

