BSCKII Tr□n Lâm -

B□nh tim m□ch là nguyên nhân c□a g□n 1/3 s□ ca t□ vong trên toàn th□ gi□i. Ch□ đ□ ăn u□ng đóng vai trò quan tr□ng đ□i v□i s□c kh□e c□a tim m□ch và có th□ □nh h□□ng đ□n nguy c□ m□c b□nh tim m□ch. Trên th□c t□, m□t s□ lo□i th□c ph□m có th□ □nh h□□ng đ□n huy□t áp, m□ máu và các ch□ đi□m viêm, t□t c□ đ□u là y□u t□ nguy c□ c□a b□nh tim m□ch.

N□u k□t h□p nh□ng thay đ□i v□ ch□ đ□ ăn u□ng và l□i s□ng, m□t m□c gi□m cholesterol dù là nh□ cũng có th□ có tác d□ng l□n đ□n nguy c□ m□c b□nh tim m□ch. M□t phân tích g□p 62 nghiên c□u g□m 216.616 b□nh nhân cho th□y, c□ gi□m m□i 1mmol/L cholesterol toàn ph□n s□ gi□m đ□□c 29,5% bi□n c□ m□ch vành và gi□m 24,5% t□ vong liên quan b□nh m□ch vành; cũng v□y, gi□m 1mmol/L cholesterol “x□u” LDL d□n đ□n gi□m 26,6% và 28,0%, t□□ng □ng [1].

Xin gi□i thi□u m□t s□ lo□i th□c ph□m b□n nên ăn đ□ t□i đa hóa s□c kh□e tim m□ch.

1. Rau lá xanh (green leafy vegetables):

Các lo□i rau lá xanh nh□ rau bina (spinach), c□i xoăn (kale) và c□i r□ (collard)... n□i ti□ng v□i s□ giàu có vitamin, khoáng ch□t và các ch□t ch□ng oxy hóa. Đ□c bi□t, chúng là m□t ngu□n vitamin K tuy□t v□i, giúp b□o v□ các đ□ng m□ch và thúc đ□y quá trình đông máu thích h□p. Chúng cũng có hàm l□□ng nitrat cao, đ□□c ch□ng minh là có tác d□ng gi□m huy□t áp, gi□m đ□ c□ng đ□ng m□ch và c□i thi□n ch□c năng c□a t□ bào m□ch máu.

Xem ti□p t□i đây