

- Khi bị cao huyết áp (HA), ngoài thuốc, việc lựa chọn và duy trì chế độ ăn không ngoan và thích hợp có ý nghĩa đặc biệt quan trọng.

Tuy nhiên, bên cạnh việc tuân thủ những nguyên tắc chung như: ăn nhạt, hạn chế muối, uống nước, kiêng các chất kích thích... người bệnh nên lưu ý khi tiếp xúc với những thực phẩm có chứa các chất gây tăng huyết áp hàng ngày để đảm bảo chế độ dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe.

Cà nây: dùng loại càng tươi càng tốt, rửa sạch, giã nát rồi ép lấy nước (nếu có máy ép thì càng tốt). Cho thêm một chút muối, uống 3 lần, mỗi lần 40ml. Nghiên cứu hiện đại cho thấy, nước ép cà nây có tác dụng làm giãn mạch, hạ niệu và hạ HA.

Cải cúc: là loại rau thông dụng, có hàm lượng thiamin đặc biệt, chứa nhiều acid amin và tinh dầu, có tác dụng làm thanh sáng đầu óc và hạ HA. Bệnh nên dùng làm rau ăn hàng ngày hoặc ép lấy nước uống, mỗi ngày uống 50ml, chia 2 lần sáng, chiều. Đặc biệt, cải cúc thích hợp với những người bị cao HA có kèm theo đau và nóng đầu.

Rau muống: chứa nhiều canxi, rất có lợi cho việc duy trì áp lực thẩm thấu của thành mạch và HA trong giới hạn bình thường, là thực phẩm thích hợp cho những người bị cao HA có kèm theo triệu chứng đau đầu.

Cà chua: có công dụng thanh nhiệt giải độc, làm huyết bình can và hạ HA. Nó là thực phẩm rất giàu vitamin C và P, nếu ăn thường xuyên mỗi ngày 1- 2 quả cà chua sẽ có khả năng phòng ngừa cao HA rất tốt, đặc biệt là khi có biến chứng xuất huyết đáy mắt.

Cà tím: là thực phẩm rất giàu vitamin P, giúp cho thành mạch máu được mềm mại, để phòng tích tụ tình trạng rối loạn vi tuần hoàn hay gặp ở những người bị cao HA và các bệnh lý tim mạch khác.

Cà rốt: có tác dụng làm mềm thành mạch, điều chỉnh nồng độ lipid máu và ổn định HA. Nên dùng dùng tươi, rửa sạch, ép lấy nước uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần uống 50ml. Đây là thực phẩm giải khát đặc biệt tốt cho những người bị cao HA có kèm theo tình trạng đau đầu, chóng mặt.

Hành tây: trong thành phần không chứa chất béo, có khả năng làm giảm sức căng ngoại vi, đối kháng với tác động làm tăng HA của catecholamine, duy trì sự ổn định của quá trình bài tiết muối natri trong cơ thể nên làm giảm HA. Ngoài ra, vitamin hành tây còn chứa nhiều rutin rất có lợi cho việc làm vững chắc thành mạch, để phòng ngừa biến chứng xuất huyết não.

Nhóm họ hành và nhóm rễ: là nhóm thực phẩm giàu chất dinh dưỡng nhưng lại có khả năng phòng ngừa xơ vữa động mạch và hạ HA, rất thích hợp cho những người bị cao HA vào mùa hè - thu.

Mặc nhĩ: mặc nhĩ đen hay mặc nhĩ trắng đều là nhóm thực phẩm rất có lợi cho người bị cao HA. Hàng ngày, bạn có thể dùng mặc nhĩ trắng 10g hoặc mặc nhĩ đen 6g, đem nấu như rau rồi chỉ thêm 10g đường phèn ăn trong ngày. Khi có biến chứng xuất huyết đáy mắt thì đây là loại thực phẩm ăn lý tưởng.

Tỏi: có công dụng hạ mỡ máu và hạ HA. Hàng ngày nấu kiên trì ăn đều đặn 2 tép tỏi sống hoặc đã ngâm giấm, hay uống 5ml giấm ngâm tỏi thì có thể duy trì HA ở mức bình thường.

Đậu Hà Lan và đậu xanh: là hai loại thực phẩm rất có lợi cho người bị cao HA. Hàng ngày bạn nên dùng một nắm giá đậu Hà Lan, rửa sạch rồi ép lấy nước uống hoặc dùng làm rau ăn thơm xuyên. Kinh nghiệm dân gian thường dùng đậu xanh hầm với hành để hạ huyết áp và uống đen sao thơm, tán bột ăn mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 50g để phòng ngừa cao HA.

Sữa đậu nành: là đồ uống lý tưởng cho người bị cao HA, có công dụng phòng ngừa xơ vữa động mạch, điều chỉnh rối loạn lipid máu và hạ HA. Mỗi ngày, bạn nên dùng 1.000ml sữa đậu nành pha với 100g đường trắng, chia uống vài lần trong ngày.

Táo: là loại táo to như quả Trung Quốc và các nước châu Âu, chứa nhiều kali có thể kết hợp với lượng natri để thúc đẩy đào thải ra bên ngoài, giúp cho cơ thể duy trì HA ở mức bình thường. Mỗi ngày, bạn nên ăn 3 quả hoặc ép lấy nước uống 3 lần, mỗi lần chỉ uống 50ml.

Chế độ dinh dưỡng cho người cao huyết áp

Viết bởi Administrator

Thứ sáu, 01 Tháng 6 2012 15:00 -

Ngoài ra, việc ăn thêm lê, chuối tiêu, dưa hấu, dưa chuột, nho, mã đề, vừng, hạt sen, ngó sen, củ cải, đậu nành, củ cải xanh, bắp cải, đậu nành, trà tâm sen... đều rất tốt cho những người bị cao HA. Người cao huyết áp nên hạn chế dùng một số thức phẩm như: lòng đỏ trứng, não, gan, thịt dê, thịt lợn, mỡ động vật, rượu, thuốc lá, cà phê, trà đặc, hạt tiêu, ớt, gừng...

Khoa học sức khỏe