Vi t b i Biên t p viên
Th năm, 14 Tháng 11 2013 19:43 - L n c p nh t cu i Th năm, 19 Tháng 6 2014 09:53

Khoa Dinh D ng

1. Đ i c ng:

Tăng huy t áp (THA) t lâu đã tr thành m i quan tâm hàng đ u c a ngành y h c th gi i, s ng i tăng huy t áp ngày m t gia tăng. Đây là m t b nh gây nhi u tai bi n, THA d n t i suy tim ho c gây ra m t trong nh ng tai bi n đ c bi t nghiêm tr ng nh tai bi n m ch máu não làm cho b nh nhân t vong ho c tàn ph su t đ i.

Ch đ ăn nhi u natri là nguyên nhân quan tr ng gây ra THA. Cho đ n nay nhi u nghiên c u d ch t h c đã cho th y r ng m t ch đ ăn h n ch natri, giàu canxi, kali và magie, u ng r u trung bình, không hút thu c lá, năng l ng ăn vào v a ph i có th làm gi m THA.

2. Ch đ ăn (cho đi u tr và d phòng)

2.1. Nguyên t c chung:

- Ăn gi m mu i h n bình th ng, nên s d ng d i 6g/ ngày.

- H n ch calo đ a vào, nh t là v i nh ng ng i quá béo, nh ng ng i không béo ch nên m c 35 - 40 Kcal/ Kg cân n ng.

- Gi m lipid trong kh u ph n nh t là v i nh ng ng i có x v a đ ng m ch, nên m c 25 -40g/ ngày. Nên dùng lipid th c v t t c là các lo i d u và các h t có d u.

- Protein nên gi m c 60 - 70g /ngày, không nên ăn quá nhi u protein đ ng v t.

- Glucid 300 - 350g/ ngày, nên dùng các lo i h t ngũ c c không xay xát k . Ít dùng d ng b t, ít dùng các lo i đ ng và bánh k o.

T l gi a các ch t nên là:

+ Protein: 12 – 15% năng l   ng kh u ph n

+ Lipid: 15 – 20% năng l   ng kh u ph n

+ Glucid: 65 – 70% năng l   ng kh u ph n

- Không hút thu c lá vì nicotin làm co m ch ngo i vi.

- Ăn nhi u rau xanh và trái cây vì chúng ch a nhi u kali, canxi, magie và các vitamin, nh t là các lo i rau qu giàu vitamin C, E, beta caroten…

- N   c u ng v a ph i, nên u ng chè sen, chè hoa hòe, n   c dâu ngô, n   c rau lu c…..

2.2. Các th c ăn nên dùng:

+ G o t , g o n p, các lo i khoai và các lo i đ u đ , l c, v ng.

+ Ăn các lo i th t ít m nh : th t bò, th t gà ta, th t l n n c…

+ Tr ng: nên ăn tr ng gà vì tr ng gà có ít lipid h n tr ng v t.

+ S a: nên ăn các lo i s a tách b , s a đ u nành, s a chua.

+ Cá, tôm, cua các lo i.

+ Các lo i rau c , qu nên ăn nhi u.

2.3. Các lo i th c ăn không nên dùng:

+ Th t nhi u m , m , n c x ng th t ninh, cá béo (cá mè).

+ Các lo i ph t ng: th n, óc, tim, gan, lòng vì ch a nhi u cholesterol.

+ S a b t toàn ph n.

+ N c chè đ c, cà phê, thu c lá.

+ Các th c ăn mu i m n: D a m n, cà m n…

+ Đ ng và các lo i bánh, m t, k o…