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…