

Phải nói ngay rằng bệnh tim, đặc biệt là nhóm người cao niên là rất nguy hiểm, nhưng nếu biết ăn uống cân bằng và áp dụng lối sống khoa học sẽ giảm thiểu nguy cơ làm gia tăng bệnh và giúp cho con người sống vui, sống khỏe, trong đó có một số bí quyết về ăn uống dưới đây.

Hạn chế mỡ và cholesterol xấu

Trước tiên là hạn chế các loại mỡ bão hòa và mỡ trans-fat (mỡ chiên đi chiên lại). Nếu hạn chế được những chất béo này sẽ giúp hạn chế bệnh cao huyết áp, mỡ máu cao do cholesterol xấu (LDL) tích tụ trong thành mạch máu và phát sinh cơn đột quỵ, đau tim do máu không lưu thông được lên tim, lên não. Theo khuyến cáo của Hiệp hội tim mạch Mỹ (AHA) thì nên sử dụng: mỡ bão hòa: không quá 7% tổng lượng calo/ngày; mỡ trans-fat: không quá 1% tổng lượng calo/ngày; cholesterol: không quá 300mg/ ngày đối với người khỏe mạnh, không quá 200mg đối với người mắc bệnh mỡ máu cao hay hàm lượng LDL cao đang phải dùng thuốc giảm mỡ máu. Nên sử dụng các loại "mỡ thân thiện", như mỡ cá béo đã có trong dầu ô-liu, dầu thực vật, mỡ cá béo hòa tan hợp có trong các loại hạt như: vừng, lạc, đậu đỗ ...



Tăng cường ăn rau xanh, hoa quả. **Sử dụng nguồn protein có hàm lượng mỡ thấp**

Nhóm thực phẩm này bao gồm thịt nạc (thịt heo), cá, sữa pho mát mềm, lòng trắng trứng... Chú ý chọn thực phẩm có mỡ thấp như: sữa tách béo, thịt gà bỏ da, thịt bò, thịt cừu, cá các loại, đậu đỗ, nhất là đậu nành, đây là nhóm thực phẩm có thể cung cấp nguồn protein có hàm lượng mỡ thấp. Nhóm thực phẩm giàu protein cần tránh có sữa nhiều béo, neri, ...

lòng đỏ trứng, thịt nạc, sữa chua, thịt ba chỉ, thịt lợn mỡ, cá hồi, cá ngừ, cá thu...

Tăng cường rau xanh hoa quả

Đây là nguồn thực phẩm giàu vitamin, khoáng chất có hàm lượng calo thấp, giàu chất xơ rất có lợi cho hệ thống tim mạch cũng như sức khỏe chung của con người. Nên tăng thêm các loại rau xanh, hoa quả tươi, hoa quả đóng hộp ít muối, nước ép hoa quả đóng hộp. Hạn chế ăn đồ ăn nhanh, rau xanh chế biến, hoa quả đóng hộp... bởi có hàm lượng đường, muối cao.

Tránh tiêu thụ thực phẩm đóng hộp nguyên chất

Loại thực phẩm nhóm thực phẩm này là cung cấp chất xơ, dinh dưỡng có tác dụng điều hòa huyết áp, giảm bệnh tim mạch và đặc biệt xem là nhóm thực phẩm hữu ích cho những người mắc bệnh tim mạch. Một trong những thực phẩm đầu tiên là hạt lanh, vì nó có các loại acid béo omega-3 cao có tác dụng làm giảm cholesterol. Nhóm thực phẩm hạt nguyên chất nên ăn gồm có: bánh mì làm từ bột mì nguyên chất (100%), ngũ cốc có hàm lượng chất xơ cao (5g/bát khô), gạo nâu, ngũ cốc nguyên hạt, bột yến mạch, hạt lanh... Nhóm ngũ cốc nguyên hạt cần tránh như: bột mì trắng chế biến quá kỹ, gạo trắng quá kỹ, những sản phẩm làm từ ngũ cốc đã qua chế biến, những sản phẩm quá kỹ.

Giảm muối trong khẩu phần ăn uống hàng ngày

Một trong những loại thực phẩm ăn nhạt, giảm muối là hạn chế nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp, giúp tăng cường sức khỏe tim mạch. AHA khuyến cáo người lớn khỏe mạnh không nên ăn quá 2,3g muối/ngày (khoảng 1 thìa cà phê).

Nên tiêu thụ thực phẩm cho từng ngày

Mỗi ngày nên tiêu thụ thực phẩm cần thiết. Nếu dùng thực phẩm giàu calo, protein thì giảm thực phẩm khác. Ngoài ra, việc tiêu thụ những thực phẩm đa dạng, linh hoạt còn giúp đỡ ăn ngon

miếng, dễ tiêu hóa và có lợi cho sức khỏe.

Không nên kiêng khem quá mức

Cơ thể con người cần được cung cấp đầy đủ vitamin calo, khoáng chất, nước mà có thể tồn tại được. Nếu kiêng khem quá mức có thể gây suy dinh dưỡng và lâu ngày cơ thể phát sinh bệnh tật. Giới y học khuyến cáo mọi người không nên quá kiêng khem, nhưng cũng không nên ăn quá nhiều, chỉ nên ăn vừa đủ, lượng có lợi vì vậy có lúc người ta phải tự thối thu cho mình những món ăn thay thế như, một cốc bia, ăn dặm ba cái kẹo, hoặc ăn những món ưa thích với mức độ giới hạn sẽ làm tăng khoái cảm, giảm thêm mà vẫn đảm bảo sức khỏe.

KHÁC NAM

Theo Net/MN