

Ăn uống lành mạnh để Giảm Huyết Áp Cao

Healthy eating to lower high blood pressure

Mắc chứng huyết áp cao có nghĩa là máu đang chảy quá mạnh vào thành động mạch. Điều này có thể làm động mạch của bạn bị tổn hại theo thời gian và khiến bạn tăng nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ. Một thuật ngữ khác cho huyết áp cao là tăng huyết áp.

Những thay đổi nào trong chế độ ăn uống có thể giúp giảm huyết áp cao?

Việc ăn uống lành mạnh có thể giúp giảm huyết áp và cải thiện sức khỏe tổng thể của bạn. Dưới đây là những thay đổi quan trọng nhất về chế độ ăn uống bạn có thể thực hiện.

Hạn chế lượng muối nạp vào cơ thể

Hầu hết người lớn chỉ cần 1500 mg muối (natri) mỗi ngày, nhưng nhiều người ăn nhiều hơn lượng đó rất nhiều. Hãy đặt mục tiêu giảm lượng muối bạn nạp vào cơ thể xuống còn 2000 mg hoặc ít hơn mỗi ngày.

Mặc dù nhiều loại thực phẩm có chứa muối nhưng phần lớn lượng muối chúng ta ăn đều từ các loại thực phẩm chế biến sẵn. Các nguồn muối chính trong chế độ ăn uống của người Canada bình thường bao gồm:

- Bánh mì, bánh quy giòn (cracker), bánh nướng xốp (muffin), bánh quy, các món tráng miệng, thanh granola
- Pizza, lasagna, salad chế biến sẵn, món ăn chơi (appetizer) và món khai vị (entree) đông lạnh
- Thịt nguội, xúc xích, thịt hộp, cánh gà, bánh mì kẹp thịt, thịt viên
- Phô mai, súp, nước sốt và các loại gia vị

Để giảm lượng muối bạn ăn:

- Thường xuyên tự chế biến bữa ăn của bạn, sử dụng các nguyên liệu có ít hoặc không thêm muối

- Sử dụng bảng Thành phần Dinh dưỡng để giúp bạn chọn các loại thực phẩm có lượng muối thấp hơn. Giá trị phần trăm hàng ngày (% DV) cho bạn biết thực phẩm đó có lượng muối ít hay nhiều. 5% DV trở xuống là ít và 15% DV trở lên là nhiều.
- Tạo hương vị cho thức ăn của bạn bằng các loại thảo mộc và gia vị tươi hoặc khô, giấm, chanh vỏ vàng, chanh vỏ xanh, gừng, tỏi và hành tây
- Đưa ra các lựa chọn tốt cho sức khỏe hơn khi đi ăn ngoài. Thức ăn ở nhà hàng thường có lượng muối cao. Nếu có, hãy kiểm tra thông tin dinh dưỡng và chọn thực phẩm có ít muối
- Sử dụng ít muối hơn tại bàn ăn. Tất cả các loại muối bao gồm muối kosher, muối biển, muối hoa bách hợp, muối hun khói và muối Himalaya đều có hàm lượng natri cao

Tăng lượng kali nạp vào cơ thể

Mặc dù hầu hết người Canada ăn quá nhiều muối nhưng nhiều người lại không ăn đủ kali. Thực phẩm giàu kali bao gồm rau củ và trái cây, sữa, sữa chua, hạt đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng, quả hạch (nut) và hạt (seed).

Để tăng lượng kali bạn ăn:

- Lấy nhiều loại rau củ và trái cây khác nhau bằng một nửa đĩa ăn của bạn. Các lựa chọn có hàm lượng kali cao hơn bao gồm khoai lang, củ cải Thụy Sĩ, rau bina (cải bó xôi), quả bơ, chuối, đào, cam và kiwi
- Uống sữa ít béo hoặc sữa đậu nành
- Thêm hạt đậu, đậu Hà Lan hoặc đậu lăng vào súp, salad, món hầm và món dứt lò (casseroles)
- Rắc hạt bí ngô hoặc hạt gai dầu (hemp) lên sữa chua hoặc yến mạch

Nếu bạn bị bệnh thận hoặc đang dùng thuốc hạ huyết áp, bạn có thể cần hạn chế lượng kali ăn

vào. Nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn trước khi bạn thay đổi cách ăn uống.

Thực hiện chế độ ăn DASH

DASH là viết tắt của Dietary Approaches to Stop Hypertension (Phương pháp Ăn kiêng để Ngăn ngừa Tăng huyết áp). Kiểu ăn uống này:

- Có nhiều rau củ, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt
- Bao gồm các sản phẩm từ sữa ít béo, cá, thịt gia cầm, quả hạch, hạt, hạt đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng
- Ít thịt đỏ và đường bổ sung

Chế độ ăn DASH có tổng lượng chất béo, chất béo bão hòa, cholesterol và muối thấp. Chế độ ăn này có nhiều kali, canxi, magiê và chất xơ.

Để biết thêm thông tin, bao gồm kế hoạch ăn uống chi tiết, hãy xem Hướng dẫn về cách Hạ Huyết áp của Bạn bằng DASH (Your Guide to Lowering Your Blood Pressure with DASH www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new_dash.pdf).

Hạn chế hoặc tránh rượu bia

Việc uống quá nhiều rượu bia có thể làm tăng huyết áp. Theo Hướng dẫn về Rượu bia và Sức khỏe của Canada (Canada's Guidance on Alcohol and Health), không có lượng hoặc loại rượu bia nào là nào tốt cho sức khỏe của bạn. Rượu bia làm tăng nguy cơ mắc nhiều bệnh mạn tính bao gồm bệnh tim, đột quỵ và một số loại bệnh ung thư. Nếu bạn uống rượu bia, hãy cân nhắc việc hạn chế

ở mức 1 đến 2 ly mỗi tuần như là một lựa chọn ít rủi ro hơn. Nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn để tìm hiểu thêm.

Tôi có thể làm gì nữa để giảm huyết áp của mình?

Nếu bạn thừa cân, việc giảm dù chỉ một lượng nhỏ cũng có thể giúp giảm huyết áp của bạn. Đối với một số người, việc thay đổi cách ăn uống có thể giúp giảm cân một chút hoặc giúp ngăn ngừa hoặc làm chậm quá trình tăng cân. Hãy gọi **8-1-1** để nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký về các mục tiêu ăn uống lành mạnh của bạn.

Cân nặng của bạn không chỉ là kết quả của những gì bạn ăn hoặc mức độ vận động của bạn. Nhiều yếu tố bao gồm di truyền, thuốc men, căng thẳng và chất lượng giấc ngủ cũng ảnh hưởng đến cân nặng của bạn. Hãy gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn để tìm hiểu thêm. Họ có thể thảo luận về các lựa chọn điều trị và có thể cùng bạn quyết định phương pháp tốt nhất để cải thiện sức khỏe tổng thể của bạn.

Để biết thêm thông tin

Hướng dẫn Ăn uống Lành mạnh để Ăn Ít Muối Hơn (Healthy Eating Guidelines for Lower Sodium Eating): www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/healthyeating/pdf/healthy_eating_guidelines_for_lower_sodium_eating-vi.pdf.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lảng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.