

Cao huyết áp nên kiêng gì?

Theo báo cáo từ Bộ Y tế công bố vào năm 2021 cho biết rằng, Việt Nam hiện có gần 12 triệu người đối mặt với căn bệnh về huyết áp, và cụ thể là tăng huyết áp. Ai cũng đều biết rằng đây là căn bệnh nguy hiểm, bởi những hậu quả do bệnh gây ra có thể ảnh hưởng trực tiếp đến các bộ phận như não, tim, thận, mắt,... thậm chí nguy hiểm đến tính mạng. Do đó, chúng ta cần tìm ra giải pháp để giúp ổn định huyết áp và tăng cường sức khỏe. Trong số đó phương thức đơn giản và an toàn nhất là xây dựng chế độ ăn uống thích hợp. Một chế độ ăn uống phù hợp cho người cao huyết áp nên có:

- Các loại tinh bột tốt như các loại ngũ cốc, gạo lứt, đậu hạt...
- Chất đạm từ các thịt nạc, hải sản hoặc các loài cá biển
- Các thức ăn thô như rau, củ, các loại trái cây và các loại nấm

Song song với các thực phẩm nên có, người bệnh cao huyết áp cũng nên kiêng một số thực phẩm. Vậy [người bị cao huyết áp nên kiêng gì?](#)

1) Muối, nước mắm và các loại gia vị nêm

Muối là gia vị thường thấy trong mọi căn bếp. Tuy nhiên, trong muối lại chứa natri - chất mà khi dư sẽ tạo ra hiện tượng tích nước cơ thể. Dư natri cũng là nguyên nhân chính của các bệnh về tim mạch và huyết áp. Theo khuyến cáo từ các chuyên gia dinh dưỡng, mỗi ngày, mỗi người chỉ nên sử dụng dưới 5g muối. Điều này đồng nghĩa là các bệnh nhân cao huyết áp càng phải hạn chế hơn so với lượng này để đảm bảo huyết áp ổn định.

Bên cạnh muối thì các gia vị tạo độ mặn cho món ăn cũng có lượng natri tương tự. Dù vậy, sự khác biệt sẽ tùy vào mỗi loại gia vị. Do đó, cần xem xét thông tin thành phần dinh dưỡng in trên nhãn sản phẩm trước khi mua và sử dụng. Hoặc một mẹo khác là thay thế bằng các gia vị ăn kiêng như nước mắm giảm mặn, các gia vị thảo mộc,... vừa tốt cho sức khỏe, vừa bảo đảm được sự ngon miệng trong mỗi món ăn.



Muối là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tăng huyết áp đột ngột

2) Thực phẩm đông lạnh

Một số sản phẩm đông lạnh mà người bệnh cao huyết áp nên tránh sử dụng có thể kể đến như thịt nguội, pizza đông lạnh, thịt hộp, tôm đông lạnh,... Bởi đa số các thực phẩm này đều sử dụng qua một lượng lớn natri trong quá trình sơ chế và chế biến để tiện lợi trong việc bảo quản. Nên, đây là những thực phẩm mà người cao huyết áp nên tránh trong thực đơn hằng ngày.

3) Đường

Đường là thủ phạm gây tăng cân mất kiểm soát ở mọi lứa tuổi. Dần dần sẽ dẫn đến tình trạng béo phì. Và chính tình trạng này sẽ gây nên một áp lực rất lớn cho tuần hoàn, lưu

thông máu và huyết áp. Do đó, người cao huyết áp cũng cần cắt đường và các thực phẩm có độ ngọt cao trong thực đơn hàng ngày của mình để đảm bảo sức khỏe.

>> **Bài viết cùng chủ đề:** [10 cách để có trái tim khỏe mạnh, áp dụng càng sớm càng tốt](#)

4) Thức ăn nhiều dầu mỡ

Các thực phẩm có độ béo cao thường không phải là thủ phạm dẫn đến tăng huyết áp. Nhưng chúng chính là nguyên nhân làm tăng lượng cholesterol xấu trong cơ thể, gây ra tình trạng huyết áp dễ dàng khó kiểm soát.



Thức ăn nhanh và các món chiên ngập dầu là những món ăn chứa chất béo cao mà người tăng huyết áp nên tránh.

5) Các loại thức uống chứa cồn

Cuối cùng trong danh sách các thực phẩm người bệnh cao huyết áp cần hạn chế, đó là rượu bia và các loại đồ uống chứa cồn. Vì khi sử dụng các thức uống này sẽ làm huyết áp tăng

nhanh một cách khó kiểm soát. Để đảm bảo sức khỏe và ổn định huyết áp, bệnh nhân nên thay đổi các thức uống này thành nước lọc hoặc các loại nước ép rau củ.

[Một chế độ ăn uống lành mạnh](#) là phương pháp hiệu quả và an toàn để ổn định đường huyết đối với người cao huyết áp. Tuy nhiên, đầu tiên bạn cần hiểu rõ đâu là những thực phẩm nên hạn chế và sau đó là xây dựng chi tiết thực đơn mỗi ngày. Một thực đơn lành mạnh, hợp lý sẽ giúp ngăn ngừa những tình huống huyết áp thay đổi không kiểm soát. Chúc bạn thành công.

>>> **Thông tin chi tiết:**

<https://danhgianuocmam.com/nguoi-bi-cao-huyet-ap-nen-an-gi-va-kieng-gi.html>

<https://nuocmamantoan.com/bi-quyet/nguoi-benh-cao-huyet-ap-nen-an-gi-va-kieng-gi.html>