

NHỮNG GỢI Ý CHO

SỨC KHỎE TIM MẠCH

Các cách sử dụng chế độ ăn uống để giúp kiểm soát cholesterol, chất béo trung tính và huyết áp của bạn.

Chọn thịt nạc hơn và sản phẩm từ sữa ít béo

Cholesterol có từ chất béo của các loại thực phẩm có nguồn gốc động vật như thịt, động vật có vỏ và sản phẩm sữa (sữa, bơ, phô mai, trứng). Một trong những cách tốt nhất để kiểm soát tình trạng cholesterol cao là thực hiện những thay đổi nhỏ. Chọn các loại protein nạc hơn như thịt gà tây, thịt gà và thịt đỏ nạc 90%. Những loại này có hàm lượng cholesterol thấp hơn và nhiều dưỡng chất. Cân nhắc chuyển sang uống sữa 1% hoặc sữa tách béo, sử dụng dầu ô liu hoặc bơ thực vật thay vì bơ thông thường và chọn phô mai mozzarella hoặc phô mai Mỹ.

Ăn nhiều chất béo có lợi cho tim hơn

Không phải tất cả các chất béo đều được tạo ra với giá trị dinh dưỡng như nhau, và một số chất béo thực sự hữu ích trong việc cải thiện sức khỏe tim mạch! Một số trong các chất béo này bao gồm các chất béo có nguồn gốc thực vật như quả bơ, quả hạch, hạt óc chó, hạt hạnh nhân, ô liu/dầu ô liu, hạt lanh xay/dầu hạt lanh, dầu hướng dương và hạt chia. Những thực phẩm này giúp tăng cholesterol TỐT (HDL) và giảm cholesterol xấu (LDL) trong cơ thể.

Bổ sung hai khẩu phần cá béo mỗi tuần

Các loại cá béo như cá ngừ, cá hồi, cá thu, cá trích và cá mòi là một nguồn chất béo lành mạnh khác. Các loại cá này có axit béo omega-3 giúp kiểm soát sự tích tụ mảng bám trong mạch máu của bạn. Việc ăn cá béo thường xuyên là một cách tuyệt vời để kiểm soát tình trạng huyết áp cao và cholesterol cao.

Bao gồm các nguồn chất xơ trong mỗi bữa ăn

Trái cây, rau củ và ngũ cốc nguyên hạt là những nguồn chất xơ tuyệt vời. Ngũ cốc nguyên hạt là các loại thực phẩm như bánh mì hoặc bánh tortilla làm từ lúa mì nguyên cám, gạo lứt hoặc hạt quinoa. Việc ăn các loại thực phẩm giàu chất xơ và ít đường có thể cải thiện mức chất béo trung tính của bạn. Một số thực phẩm như hạt đậu, bột yến mạch và đậu lăng có chứa chất xơ hòa tan. Những thực phẩm này là một cách tuyệt vời để giảm cholesterol xấu.

Ăn các nguồn cung cấp magiê và kali

Magiê và kali là hai chất dinh dưỡng giúp làm giãn thành mạch máu của bạn và cải thiện tình trạng huyết áp cao. Các loại thực phẩm giàu các dưỡng chất này bao gồm quả bơ, hạt đậu đen, mận khô, mơ, chuối, khoai mỡ, bí bở, sô cô la đen và rau lá xanh.

Tập thể dục là một cách tuyệt vời để giúp trái tim của bạn khỏe mạnh và cải thiện sức khỏe của tim!

Đặt mục tiêu tập thể dục ở mức độ vừa phải 150 phút mỗi tuần.

Một số bí quyết để duy trì việc tập thể dục của bạn là tạo một thói quen và làm cho việc tập thể dục trở nên thú vị.

Một số ý tưởng bao gồm:

- Tham gia một lớp học với bạn bè — Zumba, khiêu vũ, v.v.
- Đi dạo vào mỗi buổi sáng hoặc buổi tối
- Tham gia một đội thể thao

Các Gợi ý về lượng Muối Thấp cho bệnh Huyết áp cao

- Lượng muối được khuyến nghị cho chế độ ăn ít muối là dưới 1500mg/ngày.
- Các mặt hàng được dán nhãn “ít muối” (“low sodium”) có lượng muối thấp hơn so với các mặt hàng được dán nhãn “giảm natri/ít muối” (“reduced sodium/lightly salted”).
- Dùng gia vị thay cho muối để ướp/nêm thức ăn.
- Thức ăn nhanh, thực phẩm đông lạnh, súp đóng hộp và thịt chế biến sẵn có chứa muối “ẩn”.