

Các loại thực phẩm tốt cho tim mạch

Viết bởi Biên tập viên

Chức nhật, 08 Tháng 3 2020 09:15 - Lần cập nhật cuối Chức nhật, 08 Tháng 3 2020 09:22

BSCKII Trần Lâm -

Bệnh tim mạch là nguyên nhân của gần 1/3 số ca tử vong trên toàn thế giới. Chế độ ăn uống đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe của tim mạch và có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Trên thực tế, một số loại thực phẩm có thể giảm nguy cơ huyết áp, mỡ máu và các chứng viêm, tốt nhất là yếu tố nguy cơ của bệnh tim mạch.

Nếu kết hợp những thay đổi về chế độ ăn uống và lối sống, một mức giảm cholesterol dù là nhỏ cũng có thể có tác động lớn đến nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Một phân tích gộp 62 nghiên cứu gồm 216.616 bệnh nhân cho thấy, cứ giảm 1mmol/L cholesterol toàn phần sẽ giảm được 29,5% bệnh cơ tim vành và giảm 24,5% tử vong liên quan bệnh cơ tim vành; cũng vậy, giảm 1mmol/L cholesterol “xấu” LDL đến 26,6% và 28,0%, tương ứng [1].

Xin giới thiệu một số loại thực phẩm bạn nên ăn để đa dạng sức khỏe tim mạch.

1. Rau lá xanh (green leafy vegetables):

Các loại rau lá xanh như rau bina (spinach), cải xoăn (kale) và cải rổ (collard)... nổi tiếng với sự giàu có vitamin, khoáng chất và các chất chống oxy hóa. Đặc biệt, chúng là một nguồn vitamin K tuyệt vời, giúp bảo vệ các động mạch và thúc đẩy quá trình đông máu thích hợp. Chúng cũng có hàm lượng nitrat cao, được chứng minh là có tác động giảm huyết áp, giảm đáng kể nguy cơ mắc bệnh và cải thiện chức năng của tế bào mạch máu.

LEAFY GREENS



ARUGULA



KALE



DINOSAUR KALE



CHARD



COLLARD GREENS



CURLY ENDIVE



MACHE



MIZUNA



TAT SOI



SPINACH



DANDELION



WATERCRESS



ROMAINE



PURPLE KALE

rebelDIETITIAN.US

[Xem tiếp tại đây](#)