

## **Để giữ cho trái tim khỏe mạnh, nên tuân thủ 7 nguyên tắc ăn uống này**

**SKDS - Chế độ dinh dưỡng ảnh hưởng rất nhiều tới sức khỏe của trái tim. Bài viết của chuyên gia sẽ cung cấp những nguyên tắc để giữ cho trái tim khỏe mạnh.**

### **1. Kiểm soát khẩu phần ăn để giữ trái tim luôn khỏe mạnh**

Lượng thức ăn chúng ta tiêu thụ vào cơ thể cũng quan trọng như việc chúng ta ăn các loại thực phẩm nào. Nếu chúng ta ăn quá nhiều, hoặc ăn quá nhanh theo kiểu nhồi nhét đến căng tức bụng thì đều sẽ dẫn đến dư thừa lượng calo hơn mức cần thiết. Vậy ăn gì tốt cho tim ?

Tốt nhất, nên chọn cho mình những thực phẩm ít năng lượng, giàu chất dinh dưỡng, chẳng hạn như trái cây, rau quả tươi; hạn chế ăn những loại thức ăn chứa hàm lượng calo cao, giàu natri (ví dụ như thực phẩm chế biến sẵn hoặc đồ ăn nhanh). Điều này có thể giúp cải thiện chế độ ăn uống lành mạnh hơn, mang lại một trái tim khỏe mạnh và một vòng eo lý tưởng.

Ngoài ra, cần thường xuyên theo dõi số lượng thức ăn dung nạp vào cơ thể, hay gọi là khẩu phần. Lượng khẩu phần được khuyến nghị cho mỗi nhóm thực phẩm có thể thay đổi tùy thuộc vào chế độ ăn uống cụ thể mà chúng ta đang tuân theo. Có thể ban đầu chưa quen với việc thực hiện xác định khẩu phần ăn, khi đó nên sử dụng cốc đo lường, thìa, bát hoặc cân cho đến khi cảm thấy tự tin với phán đoán của mình.



*Kiểm soát khẩu phần ăn để giữ trái tim luôn khỏe mạnh*

## 2. Ăn nhiều rau xanh và trái cây để giữ trái tim luôn khỏe mạnh

Rau xanh và trái cây ít năng lượng (calo), giàu chất xơ, vitamin và khoáng chất. Rau và trái cây có chứa các chất giúp ngăn ngừa bệnh tim mạch hiệu quả.

Trong khẩu phần ăn, rau và hoa quả đều rất dễ ăn. Nên ăn trái cây và rau tươi, ít natri, hay các loại trái cây đóng hộp kèm nước trái cây. Không nên ăn rau kèm sốt béo, chiên giòn, các loại trái cây kèm sirô hay đường...



*Nên ăn nhiều rau xanh*

## 3. Hạn chế sử dụng các chất béo không lành mạnh

Một trong những bước quan trọng để giảm nồng độ cholesterol trong máu và giảm nguy cơ mắc bệnh động mạch vành là hạn chế sử dụng chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa. Nồng độ cholesterol trong máu cao có thể dẫn đến sự tích tụ các mảng bám trong động mạch, gây ra bệnh xơ vữa động mạch, có thể làm tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ.

Theo Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ khuyến cáo: Chất béo bão hòa không vượt quá 5%- 6% tổng lượng calo hàng ngày, hoặc không quá 11g - 13g chất béo bão hòa nếu hiện chế độ ăn 2.000 calo mỗi ngày.

Tránh ăn các thực phẩm có chất béo chuyển hóa. Có thể giảm lượng béo bão hòa trong chế độ ăn của bản thân bằng cách chọn thịt nạc hoặc cắt bỏ bớt lượng mỡ trong thịt. Khi nấu ăn, nên giảm lượng bơ.

Nên kiểm tra nhãn thực phẩm của một số loại bánh quy, bánh ngọt và khoai tây chiên, bởi vì có khả năng một trong số những loại này (kể cả những loại được dán nhãn "giảm chất béo") đều có thể được làm bằng các loại dầu có chứa chất béo chuyển hóa.

Nếu trong danh sách thành phần thực phẩm có cụm từ "hydro hóa một phần" có nghĩa là thực phẩm đó có chứa chất béo chuyển hóa. Khi sử dụng chất béo, hãy chọn các chất béo không bão hòa đơn, chẳng hạn như dầu ô liu hoặc dầu hạt cải.



*Một số chất béo nên hạn chế: Bơ sữa, mỡ heo, nước sốt thịt, sốt kem, bơ ca cao, dầu cọ, dầu dừa.*

Chất béo không bão hòa đa, được tìm thấy trong một số loại cá, bơ và các loại hạt cũng là những lựa chọn tốt cho chế độ ăn có lợi cho tim. Tuy nhiên, hầu hết các loại chất béo đều có lượng calo cao nên cần lưu ý sử dụng chất béo một cách điều độ.

Một số chất béo nên sử dụng: Dầu oliu, dầu hạt cải, quả bơ.

Một số chất béo nên hạn chế: Bơ sữa, mỡ heo, nước sốt thịt, sốt kem, bơ ca cao, dầu cọ, dầu dừa.  
close

#### **4. Nên ăn ngũ cốc nguyên hạt**

Ngũ cốc nguyên hạt là nguồn chất xơ tốt và có chứa nhiều chất dinh dưỡng khác có vai trò thiết yếu trong việc điều hòa huyết áp và sức khỏe của tim. Chúng ta có thể tăng lượng ngũ cốc nguyên hạt trong chế độ ăn có lợi cho tim bằng cách thay thế cho các sản phẩm ngũ cốc tinh chế.

Các loại ngũ cốc nên ăn: các loại ngũ cốc nguyên hạt, bánh mì làm từ ngũ cốc nguyên hạt, ngũ cốc giàu chất xơ (có hơn 5g xơ trong mỗi phần ăn), yến mạch.

Các loại ngũ cốc nên hạn chế sử dụng: bột mì tinh chế, bánh mì trắng, bánh bông lan, bánh quy, mì trứng, bắp rang bơ.

## 5. Nên ăn nguồn đạm ít béo

Một số thực phẩm cung cấp nguồn protein tốt nhất cho chúng ta như thịt nạc, thịt gia cầm và cá, các sản phẩm từ sữa ít béo, trứng và những loại ít chất béo hơn, chẳng hạn như sữa tách kem thay vì sữa nguyên chất và ức gà không da thay vì gà rán.

Cá là một lựa chọn lý tưởng thay cho các loại thịt nhiều chất béo. Các loại cá béo giàu axit béo omega-3 như cá hồi, cá thu và cá trích, giúp làm giảm triglyceride trong máu.

Những nguồn đạm thực vật ít chất béo khác là hạt lanh, quả óc chó, đậu nành và dầu hạt cải. Các loại đậu như đậu Hà Lan và đậu lăng chứa nguồn protein phong phú, ít chất béo và không có cholesterol. Ngoài ra, nên hạn chế sử dụng protein từ động vật để giảm lượng chất béo, cholesterol và tăng lượng chất xơ.

**Người bị thừa cân, béo phì hoặc người mắc bệnh mỡ máu, tăng huyết áp, cần giảm lượng chất béo hàng ngày, có thể thay thế chất béo từ động vật bằng chất béo thực vật như dầu lạc, dầu đậu tương, các hạt có dầu... vì nó chứa nhiều axit béo chưa no cần thiết, phòng chống bệnh tim và xơ vữa động mạch.**



*Các loại hạt giàu đạm thực vật*

## 6. Không ăn mặn và các thực phẩm nhiều muối

Ăn nhiều muối có thể góp phần gây ra huyết áp cao, nguy cơ cao bị mắc các bệnh tim mạch. Để có một trái tim khỏe mạnh, nên giảm lượng muối tiêu thụ trong chế độ ăn hàng ngày. Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ khuyến nghị: đối với những người trưởng thành khỏe mạnh nên sử dụng không quá 2.300mg muối mỗi ngày (khoảng một thìa cà phê muối). Mức lý tưởng nhất là dưới 1.500mg muối mỗi ngày.

Phần lớn lượng muối chúng ta tiêu thụ đến từ các thực phẩm đóng hộp hoặc đã chế biến, chẳng hạn như giò chả, súp, đồ nướng, đồ đông lạnh. Chính vì vậy, chúng ta nên ăn những thực phẩm tươi và tự nấu các món ăn cho mình để làm giảm lượng muối.



*Không ăn mặn và các thực phẩm nhiều muối*

## 7. Nên lập thực đơn ăn uống hàng ngày

Để có một thực đơn hữu ích cho tim mạch, chúng ta nên lên kế hoạch mỗi ngày. Trước hết xác định những thực phẩm nào cần có trong chế độ ăn uống lành mạnh cho tim và những loại nào nên hạn chế.

Xây dựng thực đơn hàng ngày thông qua những lời khuyên được liệt kê ở trên. Hãy ưu tiên rau, trái cây và ngũ cốc khi lựa chọn thực phẩm cho mỗi bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ. Hạn chế các thực phẩm mặn, nhiều muối, nên chọn các nguồn protein nạc và chất béo lành mạnh. Ngoài ra, thường xuyên thay đổi thực đơn cho các bữa ăn để thêm phần đa dạng và thú vị hơn. Điều này giúp đảm bảo cơ thể chúng ta được cung cấp đầy đủ các loại chất dinh dưỡng cần thiết.