

HIỂU VỀ TRÁI TIM

ĂN GÌ ĐỂ TRÁI TIM KHỎE?

Bệnh tim mạch là một trong những nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở Singapore. Theo Hội Tim mạch Singapore, mỗi ngày có 17 người tử vong do bệnh tim mạch ở quốc gia này.

Năm 2017, bệnh tim mạch được cho là chiếm tới 30.1% trong tổng số ca tử vong trên cả nước Singapore. Nghĩa là, cứ 3 người tử vong thì có 1 người chết do bệnh tim mạch hoặc đột quy.

Chế độ dinh dưỡng có vai trò quan trọng đối với sức khỏe tim mạch và có thể tác động đến nguy cơ mắc bệnh tim. Để bảo vệ trái tim của chúng ta khỏi căn bệnh chết người này, Chuyên gia dinh dưỡng thuộc Trung tâm Nội tiết & Tiểu đường Raffles, đưa ra những lời khuyên sau:

RAU LÁ XANH & NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT

Các loại rau có lá xanh sẫm như cải bó xôi, cải kale có nhiều khoáng chất, vitamin & chất chống ô xy hóa; đồng thời là nguồn vitamin K dồi dào giúp cơ thể bảo vệ thành mạch, điều hòa đông máu. Ngoài ra, rau lá xanh còn giàu muối nitrate có tác dụng làm giảm huyết áp, xơ cứng thành mạch & cải thiện chức năng của nội mạc mạch máu.



Ngũ cốc nguyên hạt giàu chất xơ, hỗ trợ làm giảm cholesterol & giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Các loại ngũ cốc nguyên hạt phổ biến gồm lúa mì, gạo lứt, yến mạch, diêm mạch, kiều mạch...

QUẢ MỌNG

Các loại quả mọng như dâu tây, việt quất, mâm xôi đen, mâm xôi... có nhiều dưỡng chất quan trọng đối với sức khỏe tim mạch. Cụ thể là các chất chống oxy hóa như anthocyanines bảo vệ chúng ta khỏi mất cân bằng oxy hóa hay các chứng viêm nhiễm có khả năng phát triển thành bệnh tim mạch. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy ăn nhiều quả mọng cũng làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.



RafflesHospital

HIỂU VỀ TRÁI TIM

ĂN GÌ ĐỂ TRÁI TIM KHỎE?

CÁ HỒI

Cá hồi và các loại cá nhiều mỡ khác như cá thu hoặc cá mè rất tốt cho tim mạch. Mỡ cá chứa hàm lượng omega-3 cao, là loại axit béo có tác dụng làm giảm nguy cơ loạn nhịp tim, xơ vữa động mạch và giảm mỡ máu triglycerides. Mỗi tuần nên ăn ít nhất 2 bữa cá để có trái tim khỏe mạnh.



CHOCOLATE ĐEN



Ngược lại với quan điểm phổ biến, chocolate đen hỗ trợ làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Chocolate đen chứa nhiều flavonoid tốt cho hệ tim mạch. Tuy nhiên, chocolate cũng nhiều đường & năng lượng nên có thể hại nhiều hơn lợi. Vì vậy, bạn nên chọn loại chocolate đen chất lượng cao với hàm lượng ca cao từ 70% trở lên & ăn lượng nhỏ để có tác dụng tối ưu cho sức khỏe tim mạch.

CÁC LOẠI HẠT

Các loại hạt chứa nhiều chất xơ tốt cho tim mạch. Hạt cũng chứa nhiều vitamin E có công dụng làm giảm mỡ máu xấu. Hạt óc chó đặc biệt giàu axit béo omega-3 cho chúng ta một trái tim khỏe mạnh. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy những người ăn hạt hàng ngày có thể trạng săn chắc hơn người khác, và người càng săn chắc nguy cơ mắc bệnh tim mạch càng thấp.



NÊN ĂN HẠT GÌ? ĂN BAO NHIÊU?

Mặc dù 80% chất béo có trong hạt là chất béo tốt nhưng vẫn có nhiều năng lượng. Vì vậy hạn chế khẩu phần hạt ở mức độ hợp lý là rất quan trọng. Nên ăn hạt thay cho các chất béo bão hòa khác trong thịt hoặc sữa. Bạn có thể ăn một nắm (cỡ 2 thìa) hạt thay cho các thức ăn chứa chất béo bão hòa không lành mạnh khác.

Mỗi tuần nên ăn 4 phần hạt không muối, mỗi phần tương đương 1 nắm hạt hoặc 2 thìa đầy. Tuy nhiên, cần lưu ý nếu chỉ ăn hạt mà không giảm các thực phẩm chứa chất béo bão hòa không lành mạnh khác sẽ không tốt cho tim mạch.

Bạn có thể ăn bất kỳ loại hạt nào, với điều kiện không bọc đường, chocolate hoặc muối vì sẽ làm mất công dụng của hạt. Các loại hạt thông dụng gồm óc chó, mắc ca, hạnh nhân & hạt dẻ.



RafflesHospital