

Một bát ăn nhiều chất xơ rất có hiệu quả trong việc phòng và điều trị bệnh tim mạch trong đó có tăng huyết áp. Các loại thực phẩm như rau, yến mạch, pectin trong táo, đỗ, cỏ ngọt, bột hỗn hợp... có tác dụng cung cấp chất xơ cho cơ thể. Các chất xơ này, ngoài lợi ích chống tăng huyết áp, còn giúp giảm cân, chúng gần với các kim loại nặng có hại trong cơ thể đỏi phải ra ngoài. Vì vậy, chúng ta cũng cần chú ý đến những thực phẩm có lợi và tránh tăng huyết áp.



Cà chua và đỗ Hà Lan là những thực phẩm hỗ trợ tim.

Còn tây: Y học cổ truyền đã sử dụng cùn tây trong điều trị tăng huyết áp từ xa xưa. Có một số bằng chứng thử nghiệm cho thấy cùn tây rất hữu dụng trong việc làm giảm huyết áp, qua thử nghiệm bằng cách tiêm dịch chiết xuât cùn tây vào động vật đã thấy tác dụng hỗ trợ huyết áp rõ rệt. Ngoài ra, hiệu quả này đặc biệt sau một thời gian sử dụng ít nhất bốn cây cùn tây mỗi ngày. Hãy thử với cùn tây xào thịt bò, nấu chè ép cùn tây.

Tỏi: Tỏi là một thuốc điều trị tim mạch. Nó có tác dụng có lợi trên tim mạch bao gồm huyết áp. Tỏi có công dụng hỗ trợ máu và hỗ trợ tim. Hằng ngày nên kiên trì ăn đủ 2 tép tỏi sống hoặc đã ngâm giấm, hay uống 5ml dầu ngâm tỏi thì có thể duy trì huyết áp ổn định và mức bình thường. Tỏi thường điều trị sử dụng: cho vào đồ nấu, nấu chè chưng và đặc biệt là tỏi ngâm giấm.

Hành: Hành rát có lợi đối với người tăng huyết áp. Hãy dùng hành với các món: hành ngâm dầu ăn, hành xào cùn tây... Hiệu quả trên huyết áp của hành cũng như bài thuốc nó là "anh em hổ" với tôi.

Đậu Hà Lan và đậu xanh: Là hai loại thực phẩm rát có lợi cho người tăng huyết áp. Hằng ngày nên dùng một nắm giá đậu Hà Lan rửa sạch rồi ép lấy nước uống, hoặc dùng làm rau ăn thô sống xuyên. Dân gian thường dùng đậu xanh hầm với hổi đồi; hoặc đậu xanh và vừng đen sao thơm, tán bột, ăn mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 50g để phòng chống tăng huyết áp.

Cà rốt: Cà rốt có nhiều chất xơ và một phần hắp các chất có lợi cho huyết áp. Nước uống 100ml nén ép cà rốt tươi, hai lần mỗi ngày trong 30 ngày sẽ thấy đặc biệt tác động làm hở huyết áp của nó. Ngoài ra, trong cà rốt còn có một chất bổ dưỡng là beta-caroten.

Cà chua: Có công dụng thanh nhiệt, giải độc, làm mát máu và hở áp. Nó là thủ cung rốt giàu vitamin C và P. Nước ăn thường xuyên mỗi ngày 1- 2 quả cà chua sống, bún sú có khả năng phòng chống tăng huyết áp, đặc biệt là khi có biến chứng xuất huyết đáy mắt. Cà chua có thể làm đặc nhiệt món, nhưng ngược lại tăng huyết áp không nên dùng xắt cà chua (cà chua hắp) vì có nhiều muối.

Gia vị hòn hắp: Gia vị hòn hắp như thì là, hột thì là, kinh giới (hỗn hợp cà), tiêu đen, húng quế, gừng,... có chứa những hoạt chất có lợi cho huyết áp. Tùy món ăn, hãy chia đều chúng cho hỗn hợp khu vị.

Bác sĩ NGUYỄN HOÀNG QUÂN