5 DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP

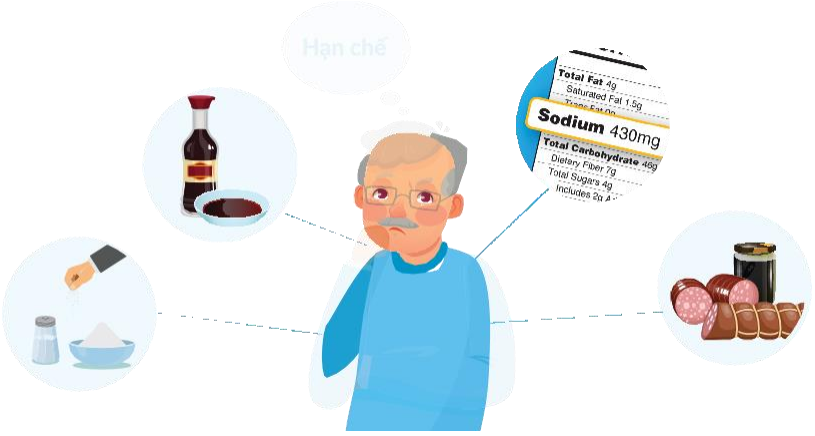
MỤC TIÊU



- Ổn định huyết áp
  - <65 tuổi: Giữ HA <130/80 mmHg nhưng HA >120/70mmHg
  - ≥65 tuổi: Giữ HA ≤140/90 mmHg
- Cân nặng thích hợp theo chiều cao: VD: Cao 1,6m, cân nặng: 56-60kg
- Vòng eo: Nam <94cm, Nữ <80cm Hoặc tỉ lệ vòng eo (cm)/chiều cao (cm) <0,5, VD: Cao 1,6m, Vòng eo <80cm

1 GIẢM MUỐI ĂN VÀO

- Người bệnh càng lớn tuổi, càng hạn chế ăn mặn
- Nhu cầu muối <5g muối ăn/ngày hay 7,5 muỗng cà phê nước mắm/ngày, người cao tuổi sử dụng <3 g muối ăn/ngày hay 4,5 muỗng cà phê nước mắm/ngày
- Hạn chế nêm mặn, nước chấm trên bàn ăn, không chọn thực phẩm nhiều muối: Cá khô, thức ăn sẵn, bánh mì…



2 ĂN CÂN ĐỐI DINH DƯỠNG, CHỌN THỨC ĂN, NƯỚC UỐNG TỐT CHO SỨC KHOẺ, BẢO VỆ HỆ TIM MẠCH

- Ăn lượng vừa đủ
- Chọn ngũ cốc nguyên hạt, thịt cá, đậu hủ, uống sữa 1-2 ly/ngày (như thực phẩm dinh dưỡng y học (262 kcal /ly pha chuẩn 230mL))
- Chọn mỡ cá giàu Omega 3, dầu mè, oliu
- Hạn chế béo bảo hoà: Mỡ, da, phủ tạng
- Ăn nhiều chất xơ (Rau xanh, sữa có bổ sung chất xơ)



3 ĐẠT CÂN NẶNG THÍCH HỢP, CẦN GIẢM CÂN NẾU BÉO PHÌ, GIẢM VÒNG EO NẾU BÉO BỤNG

4 HẠN CHẾ RƯỢU BIA, BỎ THUỐC LÁ

5 VẬN ĐỘNG THỂ LỰC ĐỀU ĐẶN: 30-45 PHÚT MỖI NGÀY, CƯỜNG ĐỘ TẬP VỪA: YOGA, CHẠY BỘ, DƯỠNG SINH, KHIÊU VŨ…

6 GIẢM STRESS VÀ TRÁNH MÔI TRƯỜNG KHÔNG KHÍÔ NHIỄM