

Huyết áp cao nên ăn gì để hạ? Câu hỏi luôn là mối bận tâm của những bệnh nhân bị huyết áp cao. Mời bạn theo dõi ngay thông tin dưới đây của chúng tôi để tham khảo và lựa chọn những thực phẩm có lợi cho sức khỏe của mình, giúp hạ huyết áp nhanh chóng.

### ***Huyết áp cao nên ăn gì để hạ nhanh?***

Một trong những nỗi băn khoăn phổ biến của nhiều người mắc bệnh tăng huyết áp là nên ăn gì để hạ huyết áp nhanh? Dưới đây là top 10 loại thực phẩm nên có trong chế độ ăn uống của người bị cao huyết áp, cụ thể:

### **Quả mọng tốt cho người huyết áp cao**

Một số loại quả mọng, chẳng hạn như việt quất, có chứa lượng flavonoids dồi dào, giúp hạ huyết áp tự nhiên. Bên cạnh đó, các loại quả như mâm xôi và dâu tây còn chứa nhiều oxit nitric, có tác dụng tăng tuần hoàn máu, thư giãn các mạch máu, nhờ đó mà mức huyết áp cũng được kiểm soát tốt.

Hầu hết các loại quả mọng còn tiềm tàng một lượng đáng kể chất chống oxy hoá, điển hình như anthocyanin. Hợp chất này đã được nhiều nghiên cứu chứng minh có tác dụng thúc đẩy sản sinh ra nhiều oxit nitric trong máu, đồng thời ức chế các phân tử xấu tác động đến mạch máu để làm giảm mức huyết áp hiệu quả.

Theo kết quả nghiên cứu trên 34 000 người có mức huyết áp cao đã cho thấy, những người tiêu thụ nhiều anthocyanin có xu hướng giảm tới 8% nguy cơ tăng huyết áp so với những người có nồng độ chất chống oxy hoá này thấp trong cơ thể.

### **Rau lá xanh đậm**

Nếu bạn đang băn khoăn nên ăn gì hạ huyết áp nhanh thì rau lá xanh đậm là một lựa chọn lý tưởng. Đây là loại thực phẩm chứa hàm lượng kali cao, giúp cơ thể

trung hòa lượng natri. Điều này cũng hỗ trợ cơ thể đào thải natri trong thận tốt hơn qua đường nước tiểu, nhờ đó mà mức huyết áp cũng được hạ xuống.

Các loại rau lá xanh đậm giàu kali mà bạn nên bổ sung thường xuyên vào chế độ ăn uống, bao gồm rau xà lách, rau diếp, củ cải xanh, rau cải xoăn, rau chân vịt hoặc cải rổ. Để nhận được nguồn kali bổ dưỡng nhất, bạn nên chọn loại rau xanh còn tươi thay vì các loại rau quả đã được đóng hộp. Ngoài ra, bạn cũng có thể ăn các loại rau xanh lá được đông lạnh vì chúng cũng chứa nhiều chất dinh dưỡng tương đương như rau tươi, thậm chí dễ bảo quản hơn.



### **Huyết áp cao nên ăn trái cây có múi**

Trái cây có múi là một trong những thực phẩm lý tưởng để hạ huyết áp. Một số loại trái cây có múi phổ biến như quýt, bưởi, cam, chanh,... đều chứa một lượng lớn vitamin C, khoáng chất và các hợp chất thực vật có lợi. Những chất này không những giúp bảo vệ cho hệ tim mạch luôn khỏe mạnh mà còn làm giảm đáng kể các yếu tố làm tăng mức huyết áp.

Trong một cuộc nghiên cứu tại Nhật Bản cho thấy những phụ nữ tích cực uống nước chanh mỗi ngày kết hợp với tập thể dục (cụ thể là đi bộ) đã giảm được mức huyết áp tâm trương nhờ hàm lượng flavonoid và axit citric dồi dào trong chanh. Ngoài ra, một số thử nghiệm khoa học cũng chứng minh uống nước ép từ bưởi và cam có thể hạ huyết áp hữu hiệu. Tuy nhiên, 2 loại nước ép này có thể làm ảnh hưởng đến hoạt động của các loại thuốc hạ huyết áp, do đó trước khi sử dụng, bạn nên trao đổi kỹ với bác sĩ chuyên khoa.

### **Nước ép củ cải đường**

Vậy bạn nên uống nước gì để hạ huyết áp nhanh? Theo nghiên cứu cho biết, uống nước ép củ cải đường thường xuyên có thể giúp làm giảm mức huyết áp cao một cách hiệu quả. Tác dụng này đạt được là nhờ vào thành phần nitrat có trong nước ép củ cải đường, giúp hạ huyết chỉ trong vòng 24h sau khi uống.

Bạn có thể uống nước ép củ cải hoặc đơn giản nấu chín loại củ này lên để ăn. Ngoài ra, củ cải nướng hoặc các món chế biến từ củ cải khác cũng là một lựa chọn lý tưởng cho những người cao huyết áp.



### **Cá béo và cá hồi**

Cá béo và cá hồi là những loại cá có chứa nhiều axit béo omega – 3, có tác dụng giảm viêm cũng như hạ mức huyết áp cao trong cơ thể. Ngoài ra, đây đều là những thực phẩm cung cấp lượng vitamin D dồi dào, giúp tăng cường quá trình hấp thụ canxi trong cơ thể, đồng thời ngăn ngừa trầm cảm và cải thiện bệnh cao huyết áp.

Một nghiên cứu mới đây đã cho thấy, những người có nồng độ axit béo omega – 3 cao trong máu thường có mức huyết áp tâm thu và tâm trương thấp hơn nhiều so với những người khác. Ngoài ra, lượng chất béo lành mạnh này cao trong máu cũng giúp hỗ trợ đẩy lùi các tác nhân thúc đẩy mức huyết áp tăng cao.





### **Cà rốt có thể hạ huyết áp**

Nếu bạn chưa biết nên ăn gì để hạ huyết áp nhanh thì cà rốt chính là một lựa chọn lành mạnh dành cho bạn. Trong loại củ màu cam này có chứa các hợp chất phenolic, điển hình như caffeic, axit chlorogenic và p – coumaric. Những hợp chất này có tác dụng làm giãn mạch máu, giảm viêm và huyết áp cao một cách nhanh chóng. Bạn có thể ăn sống hoặc nấu chín cà rốt để ổn định mức huyết áp của mình.

### **Cà chua giàu giá trị dinh dưỡng**

Cà chua là một loại thực phẩm giàu giá trị dinh dưỡng và mang lại nhiều lợi ích sức khỏe cho người mắc bệnh cao huyết áp. Cà chua là một nguồn cung cấp dồi dào các sắc tố carotenoid lycopene và kali, giúp hạ huyết áp nhanh chóng và ngăn ngừa nguy cơ phát triển bệnh tim mạch.

Qua kết quả của 21 nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, việc tiêu thụ thường xuyên cà chua cũng như những chế phẩm từ cà chua có thể hỗ trợ cải thiện mức huyết áp nhanh chóng. Hơn nữa, nó cũng giúp chống lại các tác nhân gây bệnh tim và làm giảm nguy cơ tử vong do các vấn đề liên quan đến tim mạch.



### **Cháo bột yến mạch**

Yến mạch là một loại thực phẩm có chứa hàm lượng natri và chất béo thấp, tuy nhiên rất giàu chất xơ. Do đó, việc ăn cháo yến mạch vào mỗi buổi sáng có thể giúp bạn no lâu hơn, bổ sung nguồn năng lượng cần thiết cho ngày dài và hỗ trợ ổn định mức huyết áp hiệu quả.

Khi chế biến cháo bột yến mạch, bạn nên tránh cho thêm đường. Thay vào đó, hãy lựa chọn các loại trái cây tươi hoặc trái cây đông lạnh để ăn kèm nhằm tăng thêm chất dinh dưỡng cho bữa sáng.

### **Sữa chua không đường**

Để trả lời cho câu hỏi ăn gì hạ huyết áp nhanh và ngừa đột quỵ hiệu quả, chúng ta không thể bỏ qua sữa chua không đường. Theo Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ, sữa chua có tác dụng làm giảm mức huyết áp cao nhanh chóng ở phụ nữ, đặc biệt là người ở độ tuổi trung niên.

Cụ thể, một nghiên cứu mới đây cho thấy, những phụ nữ lớn tuổi khi tiêu thụ mỗi tuần khoảng hơn 5 khẩu phần sữa chua có thể làm giảm tới 20% nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp. Bạn có thể thưởng thức sữa chua không đường cùng với các loại hạt hoặc trái cây giàu dinh dưỡng khác để thay thế cho món tráng miệng hoặc dùng làm bữa ăn nhẹ.





### **Tỏi tốt cho người bị huyết áp cao**

Tỏi nổi tiếng là thực phẩm có khả năng kháng nấm và kháng sinh tự nhiên. Qua kết quả của nhiều nghiên cứu cho thấy, tiêu thụ tỏi thường xuyên giúp tăng hàm lượng chất oxit nitric, giúp cơ thể thư giãn các mạch máu và tạo điều kiện thuận lợi cho khí huyết lưu thông dễ dàng hơn.

Nhờ những tác dụng trên mà việc tiêu thụ tỏi mỗi ngày có thể giúp những bệnh nhân bị cao huyết áp kiểm soát tốt tình trạng bệnh của mình. Hơn nữa, chiết xuất từ tỏi cũng được ứng dụng để làm giảm mức huyết áp tâm trương và tâm thu ở những người bị tăng huyết áp.

*Người cao huyết áp nên ăn hoa quả gì?*

**Chuối**



Một trong những loại trái cây có tác dụng chống tăng huyết áp là chuối. Một quả chuối cỡ trung bình chỉ chứa 1mg natri nhưng có tới 422mg kali, rất hiệu quả trong việc duy trì huyết áp. Ngoài ra, chuối còn giàu magie nên rất xứng đáng được các bệnh nhân tăng huyết áp tiêu thụ mỗi ngày.

Ngoài chuối, một số loại trái cây cũng chứa hàm lượng kali cao bao gồm mơ, chanh dây, hồng...



### **Trái cây có múi**

Trái cây họ cam quýt gồm bưởi, cam, quýt, chanh... chứa nhiều vitamin, khoáng chất và các hợp chất thực vật, giúp tăng cường sức khỏe tim mạch bằng cách giảm các yếu tố nguy cơ bệnh tim như huyết áp cao.

Một nghiên cứu đã chứng minh rằng uống nước chanh kết hợp với đi bộ mỗi ngày giúp giảm đáng kể huyết áp tâm trương. Nguyên do là chanh chứa hàm lượng lớn

axit citric và flavonoid – hai hoạt chất rất có lợi cho tim mạch. Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng uống nước ép cam, bưởi cũng giúp giảm chỉ số huyết áp.

### **Quả mọng**

Quả mọng giàu chất chống oxy hóa, trong đó có anthocyanin, đã được chứng minh là giúp thành động mạch trở nên rộng và linh hoạt hơn, từ đó giảm huyết áp và cải thiện sức khỏe tim mạch. Đó là lý do một số loại quả mọng như việt quất, dâu tây, mâm xôi... thường có mặt trong khẩu phần ăn hàng ngày của bệnh nhân tăng huyết áp.



### **Cà chua**

Cà chua rất giàu chất dinh dưỡng, và chứa lượng lớn kali, lycopene sắc tố carotenoid.

Lycopene đã được chứng minh là có lợi đối với sức khỏe tim mạch. Ăn thực phẩm giàu chất dinh dưỡng này, chẳng hạn như các món ăn/thức uống chế biến từ cà chua, có thể giúp điều chỉnh huyết áp và giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

## Kiwi

Nghiên cứu cho thấy ở những người bị tăng huyết áp mức độ nhẹ, ăn kiwi hàng ngày có thể làm giảm chỉ số huyết áp. Đó là nhờ kiwi chứa lượng lớn kali, magie và canxi, lại giàu vitamin C. Những người tiêu thụ khoảng 500mg vitamin C mỗi ngày, đều đặn trong 8 tuần sẽ giảm huyết áp rất hiệu quả.



## Dưa hấu

Loại trái cây rất được yêu thích vào mùa nóng này có chứa một loại axit amin gọi là L-citrulline, đã được chứng minh có tác dụng giảm huyết áp. Không chỉ vậy, dưa hấu còn chứa chất xơ, lycopenes, vitamin A và kali. Vì thế, sẽ rất lý tưởng khi bạn dùng nó làm món tráng miệng, thêm vào salad hay xay nước ép để uống mỗi ngày.



Một loại dưa khác cũng tốt cho bệnh nhân tăng huyết áp không kém, đó chính là dưa lưới. Các chất carotenoid trong dưa lưới có tác dụng ngăn ngừa sự xơ cứng và thu hẹp của các thành động mạch và tĩnh mạch. Điều này giúp giảm nguy cơ dòng máu chảy qua chúng bị co thắt, giảm chỉ số huyết áp tâm trương.

## **Lựu**

Lựu giàu kali và chất xơ – đã được chứng minh là có tác dụng điều hòa huyết áp. Uống nước ép lựu thường xuyên có thể cải thiện các chỉ số huyết áp của bạn. Tuy nhiên, hãy lưu ý lượng đường được thêm vào trong mỗi ly nước ép lựu. Nếu thấy nước ép lựu không đường khó uống, bạn chỉ nên thêm 1/2 thìa cà phê đường vào mỗi ly. Cùng với muối, đường cũng là loại thực phẩm được khuyến cáo nên hạn chế trong khẩu phần ăn của người bệnh tăng huyết áp.





## **Bơ**

Loại quả được mệnh danh là “siêu thực phẩm” này có thể làm được điều kỳ diệu đối với mức huyết áp tăng vọt của bạn. Bơ chứa nhiều axit oleic, có tác dụng giảm huyết áp cao và hạ mỡ máu. Bơ cũng rất giàu kali và folate, cả hai đều tốt cho sức khỏe tim mạch. Chưa hết, một “kho tàng” chất chống oxy hóa như vitamin A, K, B, E và cả chất xơ đều hội tụ trong bơ. Những chất này có tác dụng “thổi bay” cholesterol xấu khỏi các mạch máu.

## **Nho**

Tương tự như chuối, nho chứa nhiều đường và không được khuyến khích cho những người thừa cân – béo phì. Tuy nhiên, nó rất giàu este, axit và vitamin có lợi giúp tăng cường hệ miễn dịch, loại bỏ cholesterol xấu, cải thiện tình trạng tăng huyết áp và bảo vệ tim mạch. Hoạt chất chính có trong nho, flavonoid, giúp củng cố các mao mạch, làm loãng máu và tăng tính đàn hồi của các tế bào máu.



## Ổi

Yếu tố khiến cho ổi rất hiệu quả trong việc cải thiện và ngăn ngừa tăng huyết áp là hàm lượng kali dồi dào chứa trong nó. Trong 200g ổi chứa tới 28% nhu cầu kali khuyến nghị trong 1 ngày. Ngoài ra, ổi còn chứa các vitamin và chất dinh dưỡng khác có lợi cho huyết áp như chất xơ, folate, magie, vitamin C, vitamin A, niacin, vitamin B5 và vitamin B6.

### *Cao huyết áp không nên ăn gì?*

Nhiều loại thực phẩm và đồ uống có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tổng thể của người bệnh. Dưới đây là danh sách các loại thực phẩm mà người bệnh cao huyết áp không nên ăn.

## Muối

Người cao huyết áp không nên ăn gì? Muối (natri) đứng đầu danh sách thực phẩm cần loại bỏ bởi những tác động tiêu cực của nó đến bệnh tăng huyết áp cũng như bệnh tim. Natri là chất có thể làm tăng huyết áp của bạn. Khi bạn ăn quá nhiều muối có chứa natri, cơ thể sẽ giữ thêm nước để loại muối khỏi cơ thể. Ở một số người, điều này có thể khiến huyết áp tăng lên. Nước bổ sung sẽ gây căng thẳng cho tim và mạch máu.



## Thịt nguội

Nếu bạn thắc mắc bệnh cao huyết áp không nên ăn gì thì câu trả lời sẽ là thịt nguội. Thịt nguội là một loại thực phẩm được chế biến sẵn và là nguồn cung cấp natri dồi dào. Những loại thịt này thường được xử lý, ướp gia vị và bảo quản bằng muối.



Một khẩu phần khoảng 60g thịt nguội này có thể chứa đến 500mg natri trở lên, vượt quá nhu cầu natri mà cơ thể cần.

### **Thực phẩm chế biến sẵn**

Người bệnh cao huyết áp không nên ăn gì? Thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều muối cũng cần được loại bỏ ra khỏi chế độ ăn uống. Thực phẩm chế biến sẵn phổ biến nhất có thể kể đến là pizza. Để duy trì hương vị trong pizza khi nó được nấu chín, các nhà sản xuất thường thêm rất nhiều muối. Sự kết hợp giữa phô mai, thịt ướp muối, sốt cà chua và lớp vỏ trong một chiếc bánh pizza càng làm tăng thêm rất nhiều muối.



### **Dưa muối**



Bất kỳ thực phẩm nào được bảo quản để dùng lâu cũng cần đến muối. Điều này là do muối có khả năng ngăn chặn sự phân rã của thực phẩm. Bên cạnh thịt, các loại rau được muối chua cũng chứa hàm lượng muối rất cao. Rau củ càng để lâu trong hộp thì càng cần nhiều muối để bảo quản. Một miếng dưa muối có thể chứa tới 390mg natri. Vậy, huyết áp cao kiêng gì? Câu trả lời chắc chắn sẽ là dưa muối. Nếu bạn lo lắng về huyết áp của mình, hãy tránh ăn dưa muối hoặc các loại thực phẩm ngâm chua khác như kim chi và dưa cải bắp.

### **Thực phẩm đóng hộp**

Người bệnh cao huyết áp không nên ăn gì? Thật bất ngờ khi thực phẩm đóng hộp cũng được các chuyên gia xếp vào mục không nên ăn. Nhiều loại rau đóng hộp, súp và các sản phẩm đóng hộp khác được chế biến với nhiều muối để tạo mùi vị và bảo quản thực phẩm dài ngày. Đối với những người bị cao huyết áp, đây hoàn toàn không phải là sự lựa chọn tốt. Một số các loại thực phẩm đóng hộp có thể chứa đến 900mg muối trong 1 khẩu phần ăn.

### **Đồ ăn vặt không lành mạnh**

Nếu bạn thắc mắc người bệnh cao huyết áp không nên ăn gì thì câu trả lời sẽ không thể thiếu đó chính là đồ ăn vặt không lành mạnh. Khoai tây chiên, bánh quy, bánh tráng trộn, các loại hạt đã được tẩm ướp hay một vài món ăn vặt khác đều có rất nhiều muối. Trên thực tế, chính muối, chất béo và đường chứa trong đồ ăn vặt đã khiến chúng gây nghiện và có hương vị rất hấp dẫn. Tuy nhiên, ăn quá nhiều đồ ăn vặt chẳng những gây tăng cân mà còn hoàn toàn không tốt cho sức khỏe của người bị tăng huyết áp.



## **Đường**

Đường là một trong các yếu tố chủ chốt làm tăng tình trạng béo phì ở mọi lứa tuổi. Huyết áp cao phổ biến hơn ở những người thừa cân hoặc béo phì. Hiện tại, Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ khuyến nghị phụ nữ nên hạn chế lượng đường bổ sung ở mức 6 muỗng cà phê đường (khoảng 24g) mỗi ngày. Với đàn ông, 9 muỗng cà phê (36g) là đủ.

## **Thực phẩm chứa chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa**

Mặc dù thực phẩm giàu chất béo có thể không trực tiếp làm tăng huyết áp, nhưng chúng có thể làm tăng mức cholesterol xấu và khiến tình trạng tăng huyết áp trở nên nghiêm trọng hơn. Ngoài ra, sự kết hợp của tăng huyết áp và cholesterol cao có thể làm tăng đáng kể nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Vậy, cao huyết áp kiêng ăn gì? Bạn nên tránh tất cả các loại thực phẩm chiên xào, nhiều dầu mỡ và chất béo xấu, chẳng hạn như:

- Da gà
- Sữa đầy đủ chất béo
- Thịt đỏ
- Bơ.

### Tránh xa thức uống chứa cồn

Ngoài các món ăn, một loại đồ uống khác cũng gây hại cho sức khỏe mà người bệnh cần tránh đó chính là thức uống có cồn. Một lượng rượu vừa phải có thể có lợi cho sức khỏe của bạn, nhưng uống quá nhiều rượu sẽ làm huyết áp tăng đột ngột. Bên cạnh việc làm tăng huyết áp, uống rượu quá nhiều cũng có thể làm tăng nguy cơ mắc nhiều bệnh ung thư, ngay cả đối với những người chỉ thỉnh thoảng uống.



Hy vọng những thông tin chúng tôi tổng hợp trên đã giúp ích cho bạn tìm hiểu những thực phẩm tốt cho người huyết áp cao. Trân trọng.