

10 nguyên tắc vàng để bảo vệ tim

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m

Chúa Nhật, 29 Tháng 1 Năm 2012 11:01

Ph&#n n&# tu&#i m&#n kinh có nguy c&# m&# c b&# nh v&# tim cao h&# n vì đây là th&#i k&# hormon gi&#i tính có tác d&#ng b&# o v&# tim đã suy gi&#m và h&#t h&#n, nh&#ng ch&# cho s&# tích lũy quá nhi&#u cholesterol. Để b&# o v&# tim kh&#i nh&#ng "k&# thù gi&#u m&#t" này, có 10 nguyên tắc đ&#c các bác sĩ khuyên chúng ta nên áp d&#ng.

1. Gi&#m b&#t kh&#u ph&#n ăn

M&#t ch&# đ&# ăn đa d&#ng và đ&# ch&#t s&# gi&#m các nguy c&# m&# c các b&# nh v&# tim. Hàng ngày nên ăn trái cây, rau xanh, ngũ c&#c, cá nhi&#u h&#n th&#t đ&#. Nên thay đ&#i th&#c đ&#n b&#ng các lo&#i rau qu&# hai đ&#n ba l&#n/tu&#n và cũng đ&#ng quên làm các món ăn thêm h&#p đ&#n b&#ng nhi&#u lo&#i gia v&#, đ&#u ăn th&#c v&#t thay vì dùng m&# hay b&#. Đ&#c bi&#t, không nên ăn quá m&#n.

2. Theo dõi l&#ng cholesterol

Có nhi&#u trong gan đ&#ng v&#t và m&#t s&# th&#c ph&#m khác nh&# b&#, tr&#ng, th&#t..., cholesterol là m&#t ch&#t béo không th&# thi&#u cho c&# th&#. Tuy nhiên, n&#u nó đ&#c tích tr&# quá nhi&#u trong máu (kho&#ng h&#n 2g/l) thì s&# r&#t nguy hi&#m. Cholesterol s&# bám l&#i ở các thành đ&#ng m&#ch, đ&#c bi&#t là các m&#ch g&#n tim, làm cho các m&#ch này h&#p l&#i, ngăn c&#n đ&#ng l&#u thông c&#a máu, gây t&#c ngh&#n đ&#ng m&#ch. Để tránh hi&#n t&#ng này, nên u&#ng ít r&#u, gi&#m ăn đ&# béo, đ&#ng th&#i h&#n ch&# s&# tăng cân và không hút thu&#c lá.

3. Không u&#ng nhi&#u r&#u

U&#ng r&#u v&#i li&#u l&#ng ít có l&#i cho s&#c kh&#e nh&#ng u&#ng r&#u quá nhi&#u s&# làm tăng áp l&#c ở các đ&#ng m&#ch. Đây chính là hi&#n t&#ng tăng huyết áp, v&#n là k&# thù c&#a tim. Vì cung c&#p nhi&#u calo nên r&#u còn làm tăng cân, t&#o đi&#u ki&#n xu&#t hi&#n b&#nh tăng huyết áp và đái tháo đ&#ng.

4. Hãy u&#ng nhi&#u n&#c

10 nguyên tắc vàng để bảo vệ tim

Tên: Saigon Echo số 1

Chợ Nhớn, 29 Tháng 1 Năm 2012 11:01

