

Các bác sĩ đều khuyên người bệnh về thực đơn ăn uống, do đó, một số người mang tâm lý lo sợ, không dám bổ sung các thực phẩm. Trong đó, vấn đề [người cao huyết áp nên ăn hoa quả gì](#) được quan tâm rất nhiều.

Nhiều loại hoa quả được chứng minh giúp giảm và kiểm soát huyết áp, ngăn ngừa tăng huyết áp nhờ vào các dưỡng chất dồi dào như chất xơ, kali, canxi và magie. Sau đây là một số loại hoa quả giàu các dưỡng chất này, được bác sĩ khuyên người cao huyết áp bổ sung trong thực đơn dinh dưỡng hằng ngày:

- Trái cây họ cam quýt: Trái cây họ cam quýt còn được gọi là trái cây có múi bao gồm bưởi, cam, chanh, quýt. Các loại trái này có tác dụng hạ huyết áp, tốt cho sức khỏe, tim mạch. Trái cây họ cam quýt giàu vitamin, khoáng chất cùng các hợp chất thực vật giúp tăng cường sức khỏe tim mạch thông qua việc giảm các yếu tố nguy cơ gây tăng huyết áp.
- Kiwi: Kiwi giàu các chất chống oxy hóa, chứa hàm lượng lớn kali, magie, canxi và vitamin C tốt cho người cao huyết áp.
- Dưa hấu: Dưa hấu là loại quả có khả năng giữ nước cho cơ thể cũng như kiểm soát chỉ số huyết áp. Bởi trong dưa hấu tìm thấy L-citrulline – một acid amin được chứng minh có khả năng làm giảm huyết áp. Hơn nữa, dưa hấu còn giàu chất xơ, kali, lycopene, vitamin A – trở thành món tráng miệng lý tưởng cho những bệnh nhân cao huyết áp.
- Dưa lưới: Bên cạnh dưa hấu, dưa lưới cũng là loại dưa tốt cho người tăng huyết áp không kém. Trong dưa lưới có chứa các chất carotenoid có khả năng ngăn ngừa sự xơ cứng và thu hẹp các thành động mạch và tĩnh mạch. Điều này giúp giảm nguy cơ dòng máu chảy qua bị co thắt, tắc nghẽn, giảm chỉ số huyết áp tâm trương.
- Xoài: Trong xoài chứa nhiều kali – khoáng chất tốt cho hạ huyết áp. Bên cạnh đó, xoài cũng giàu chất xơ, vitamin A, vitamin C cùng nhiều vitamin và khoáng chất khác tốt cho sức khỏe toàn diện.
- Dâu tây: Dâu tây là loại quả chứa nhiều chất chống oxy hóa, vitamin C và acid béo omega 3. Bên cạnh đó, chất Anthocyanins dồi dào trong dâu tây đã được chứng minh làm tăng lượng oxy nitrit trong máu, giảm sản xuất các thành phần gây tắc mạch, từ đó giúp giảm huyết áp.
- Một số quả mọng khác cũng có chức năng tương tự như: việt quất, mâm xôi,...
- Chuối: Chuối là một trong những thực phẩm giàu kali, nhiều chất xơ, magie rất hiệu quả trong việc duy trì huyết áp.
- Lựu: Lựu giàu khoáng chất kali và chất xơ tốt cho việc điều hòa huyết áp. Việc uống nước ép lựu thường xuyên có thể cải thiện chỉ số huyết áp của cơ thể. Tuy nhiên, chỉ nên uống nước ép lựu nguyên chất, không cho thêm đường.
- Quả bơ: Bơ là loại quả được mệnh danh là “siêu thực phẩm” bởi đem đến nhiều lợi ích cho cơ thể, trong đó có giảm huyết áp. Trong quả bơ có chứa nhiều acid oleic, giàu kali, folate, giàu chất chống oxy hóa như vitamin A, K, B, E, chất xơ có tác dụng hạ huyết áp, mỡ máu.
- Nho: Quả nho cung cấp nhiều acid, este và nhiều vitamin hỗ trợ tăng cường sức đề kháng, cải thiện triệu chứng tăng huyết áp, đẩy lùi các cholesterol và bảo vệ sức khỏe tim mạch. Đặc biệt, trong nho chứa nhiều chất chống oxy hóa Flavonoid. Chất này có khả năng tăng sự dẻo dai, đàn hồi trong thành mạch máu, hạn chế hình thành cục máu đông và làm giảm huyết áp hiệu quả.

## Cao huyết áp nên làm gì? 8 cách hạ huyết áp an toàn, hiệu quả mà không cần dùng thuốc

Làm gì khi bị tăng huyết áp? Để kiểm soát cao huyết áp, bạn nên điều chỉnh chế độ ăn uống, sinh hoạt như sau:

- Giảm cân nếu bạn bị thừa cân: Thừa cân – béo phì là nguy cơ gây tăng huyết áp. Giảm cân là cách hiệu quả để ổn định áp lực máu. Đồng thời, bạn nên chú ý đến chỉ số vòng eo. Nam giới nên giữ vòng eo dưới 102cm, phụ nữ là dưới 89cm để tránh tăng huyết áp.
- Tập thể dục thường xuyên: Thường xuyên vận động có thể giúp giảm huyết áp xuống mức an toàn. Nghiên cứu cho thấy, tập luyện ít nhất 150 phút/tuần giảm được 5 – 8mmHg chỉ số ở người bị tăng huyết áp. Tuy nhiên, người bệnh cần duy trì thói quen tập thể dục đều đặn vì việc ngừng tập có thể làm huyết áp tăng trở lại.
- Có chế độ ăn uống lành mạnh: Chế độ ăn uống DASH có thể kiểm soát tình trạng tăng huyết áp. Tuân thủ thực đơn bao gồm ngũ cốc nguyên hạt, protein tốt, canxi, kali, magie, trái cây và rau củ, loại bỏ chất béo bão hòa, cholesterol, có thể làm giảm huyết áp tới 5mmHg. Cắt giảm đường tinh luyện và carbs tinh chế, natri cũng hỗ trợ ổn định huyết áp.
- Hạn chế rượu bia: Uống nhiều rượu có thể làm tăng huyết áp và làm giảm hiệu quả thuốc điều trị huyết áp. Vì vậy, tốt nhất người bệnh cao huyết áp nên tránh xa rượu bia để bảo vệ sức khỏe.
- Bỏ thuốc lá: Việc hút thuốc lá khiến huyết áp tăng lên ngay lập tức, ngay cả sau khi bạn hút xong. Tăng huyết áp nên làm gì? Hãy giảm hút thuốc ngay hôm nay để giúp huyết áp dần trở lại bình thường. Bỏ thuốc lá cũng giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và cải thiện sức khỏe tổng quát. Nghiên cứu đã chứng minh người không hút thuốc sống thọ hơn so với những người hút thuốc lá lâu năm.
- Giảm căng thẳng: Căng thẳng mãn tính là 1 yếu tố nguy cơ làm tăng huyết áp. Do đó, bạn hãy dành một chút thời gian nghỉ về những nguyên nhân khiến mình stress, sau đó tìm cách giải quyết chúng triệt để. Đồng thời, bạn nên dành nhiều thời gian thư giãn, kết hợp tập thiền và hít thở sâu để kiểm soát căng thẳng, làm chậm nhịp tim và giảm huyết áp.
- Ăn tỏi hoặc bổ sung chiết xuất tỏi: Tỏi tươi và chiết xuất tỏi được sử dụng phổ biến để giảm huyết áp. Một nghiên cứu đã chứng minh rằng, trong trường hợp bị tăng huyết áp, việc bổ sung tỏi hàng ngày giúp giảm huyết áp tâm thu lên đến 5mmHg và huyết áp tâm trương tới đa 2,5mmHg. Bạn có thể ăn tỏi sống hoặc sử dụng tỏi như một gia vị trong chế biến món ăn. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng mỗi ngày chỉ nên ăn 2 – 4 tép tỏi, vì ăn nhiều hơn có thể gây phản tác dụng, làm tụt huyết áp.
- Đảm bảo giấc ngủ chất lượng: Huyết áp thường giảm khi ngủ, nhưng giấc ngủ không đủ và không sâu có thể làm tăng huyết áp. Để cải thiện chất lượng giấc ngủ, bạn có thể áp dụng những cách sau: Giữ thói quen đi ngủ vào cùng một thời điểm, lý tưởng là trước 23h; dành thời gian thư giãn; tập thể dục đều đặn; thiết kế không gian phòng ngủ thoải mái, dễ chịu,...

Việc nắm các cách hạ huyết áp cho người lớn tuổi giúp người bệnh kiểm soát tốt huyết áp ổn định. Từ đó, nâng cao sức khỏe, chất lượng cuộc sống và giảm tối thiểu các biến chứng nguy hiểm, đe dọa tính mạng.

Sau đây là một số cách hạ huyết áp tại nhà an toàn, hiệu quả, mọi người lưu về ngay nhé:

### Cách hạ huyết áp cho người lớn tuổi bằng cách thay đổi lối sống

- Chế độ dinh dưỡng lành mạnh
- Kiểm soát lượng muối bổ sung – Cách hạ huyết áp cho người lớn tuổi
- Duy trì trọng lượng cơ thể
- Tập luyện thể thao mỗi ngày
- Bỏ thuốc lá – Cách hạ huyết áp tại nhà
- Hạn chế thức uống chứa cồn
- Giảm căng thẳng
- Đảm bảo chất lượng giấc ngủ – Cách hạ huyết áp cho người lớn tuổi

Nguồn tham khảo kiến thức: [nreci.org](http://nreci.org)