



Chế độ ăn kiêng DASH

Chế độ ăn kiêng DASH là gì và tại sao nó lại quan trọng?

Các phương pháp ăn kiêng để ngăn chặn tăng huyết áp, hoặc chế độ ăn kiêng DASH, đã được chứng minh là cải thiện huyết áp và giảm cholesterol. Điều này rất quan trọng đối với bệnh nhân Suy tim, Tăng huyết áp và Bệnh tim mạch, vì giảm cholesterol và huyết áp sẽ giảm sức căng cho tim để bơm máu qua các động mạch bị tắc.

Làm thế nào tôi có thể tuân theo chế độ ăn kiêng DASH thành công?

Để cải thiện huyết áp và cholesterol, chế độ ăn kiêng DASH hạn chế natri, chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa và đồ ngọt. Thay vào đó, nó nhấn mạnh vào việc ăn nhiều rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, thịt nạc và cá, các sản phẩm từ sữa ít béo và chất béo lành mạnh. Nên hạn chế thực phẩm chế biến nhiều, thịt đỏ, đồ ngọt và đồ uống có đường.

NHÓM THỰC PHẨM	SỐ KHẨU PHẦN*	VÍ DỤ
Ngũ cốc nguyên hạt & các sản phẩm từ ngũ cốc	7-8 mỗi ngày	Gạo lứt, mì ống nguyên cám, yến mạch
Trái cây	4-5 mỗi ngày	Đào đóng hộp, lê đóng hộp, cam, chuối, táo
Rau củ	4-5 mỗi ngày	Đậu cove đóng hộp, rau hỗn hợp, cà rốt, rau lá xanh, cần tây, bí ngòi
Sữa ít béo hoặc không béo	2-3 mỗi ngày	sữa 1%, sữa chua ít béo hoặc không béo, phô mai tươi ít béo
Thịt nạc, thịt gia cầm, cá	2 hoặc ít hơn mỗi ngày	Gà, cá ngừ
Chất béo & dầu	2-3 mỗi ngày	Dầu thực vật (ô liu, cải dầu, bơ, cây rum), bơ, sốt mayonnaise
Quả hạch, hạt và các loại đậu	4-5 mỗi tuần	Bơ đậu phộng, các loại hạt không ướp muối, đậu lăng, đậu đen đóng hộp, đậu đỏ, đậu cúc
Kẹo & đường bổ sung	5 hoặc ít hơn mỗi ngày	Đường ăn, kẹo, bánh nướng (bánh quy, bánh ngọt), mứt/thạch, đồ uống có đường (nước chanh, nước trái cây, soda thông thường)

**Dựa trên chế độ ăn 2.000 calo; khẩu phần cho mỗi nhóm thực phẩm có thể thay đổi so với những khẩu phần được liệt kê dựa trên nhu cầu calo của bạn*

Để biết thêm thông tin và lời khuyên, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (heart.org)