MỤC LỤC

Tổng quan
Các loại thực phẩm tốt nhất cho người cao huyết áp
- Các loại quả có múi
- Các loại cá béo
- Các loại rau lá xanh
- Các loại hạt
- Các loại đậu
- Các loại quả mọng
- Hạt dền
- Dầu ô liu
- Cà rốt
- Trứng
- Cà chua và các sản phẩm từ cà chua
- Bông cải xanh
- Các loại sữa chua
- Các loại thảo mộc và gia vị
- Khoai tây
- Quả Kiwi
- Thịt nạc

Các câu hỏi thường gặp
- Ăn gì hạ huyết áp nhanh?
- Uống nước có thể làm giảm huyết áp?
- Chuối có làm giảm huyết áp không?
- Những thực phẩm nào bạn nên tránh nếu bị huyết áp cao?

Điểm mấu chốt
Video
- Video tóm tắt

Tài liệu tham khảo

Tổng quan

- Tăng huyết áp, hay cao huyết áp, là yếu tố nguy cơ phổ biến nhất có thể phòng ngừa được đối với bệnh tim (1).
- Thực hiện chế độ ăn uống lành mạnh cho tim có thể giúp giảm huyết áp. Ăn các loại thực phẩm có chứa các chất dinh dưỡng như kali và magiê có thể đặc biệt hữu ích cho người bệnh tăng huyết áp.
- Hơn 1 tỷ người trên thế giới bị tăng huyết áp. Tăng huyết áp được định nghĩa là giá trị huyết áp tâm thu (SBP – Systolic Blood Pressure – chỉ số huyết áp trên) từ 130 mm Hg trở lên, hay huyết áp tâm trương (DBP – Diastolic Blood Pressure – chỉ số huyết áp dưới) trên 80 mm Hg hoặc cả hai (2).
- Thay đổi lối sống và điều chỉnh chế độ ăn uống cũng có thể giúp giảm huyết áp và giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Các bác sĩ cũng có thể kê đơn các loại thuốc để giảm mức huyết áp của bạn.
- Hãy bao gồm một số loại thực phẩm trong chế độ ăn uống của bạn, đặc biệt là những thực phẩm chứa kali và magiê, để có thể giúp giảm mức huyết áp của bạn (1, 3).

Các loại thực phẩm tốt nhất cho người cao huyết áp

Các loại quả có múi

- Trái cây họ cam quýt có thể giúp giảm huyết áp. Chúng chứa nhiều vitamin, khoáng chất và các hợp chất thực vật, có thể giúp giữ cho trái tim của bạn khỏe mạnh bằng cách giảm các yếu tố nguy cơ mắc bệnh tim như tăng huyết áp (4).
- Trái cây họ cam quýt có thể bao gồm: bưởi, cam, chanh, tắc…
- Một nghiên cứu năm 2021 đã xem xét thông tin trong 10 năm qua về trái cây và cách kiểm soát huyết áp cao. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng ăn khoảng 530 đến 600 gram trái cây mỗi ngày (khoảng 4 quả cam) có lợi cho việc kiểm soát huyết áp. Các nhà nghiên cứu đã thấy có mối liên quan giữa các loại trái cây họ cam quýt, với khả năng giảm

huyết áp đặc biệt (5).
- Uống hỗn hợp nước cam và bưởi có thể giúp giảm huyết áp. Nhưng bưởi và nước ép bưởi có thể gây trở ngại cho các loại thuốc hạ huyết áp thông thường, vì vậy hãy tham khảo ý kiến chuyên gia chăm sóc sức khỏe trước khi thêm loại trái cây này vào chế độ ăn uống của bạn (4).

Các loại cá béo

- Cá béo là nguồn cung cấp chất béo omega-3 tuyệt vời, có lợi ích đáng kể cho tim. Những chất béo này có thể giúp giảm mức huyết áp bằng cách giảm viêm.
- Một nghiên cứu năm 2022 đã xem xét 71 nghiên cứu và thông tin sức khỏe từ 4.973 người để xác định mối quan hệ giữa chất béo omega-3 từ chế độ ăn uống hoặc chất bổ sung và huyết áp. Lợi ích lớn nhất trong việc giảm huyết áp xảy ra với lượng hàng ngày từ 2 đến 3 gam chất béo omega-3 (khoảng 3,5 ounce cá hồi) (6).
- Mức chất béo omega-3 cao hơn trong chế độ ăn uống có cá, cũng có thể làm giảm nguy cơ huyết áp cao ở thanh niên không có tiền sử bệnh tim hoặc tiểu đường (7).

Các loại rau lá xanh

- Củ cải Thụy Sĩ và rau bina là hai ví dụ về các loại rau lá xanh có thể giúp giảm huyết áp.
- Những loại rau lá xanh này là nguồn cung cấp các chất dinh dưỡng như kali và magiê, hỗ trợ mức huyết áp tối ưu. Ví dụ, 1 cốc (175 gam) củ cải Thụy Sĩ nấu chín lần lượt cung cấp 20% và 36% nhu cầu kali và magie hàng ngày của bạn (8).
- Một nghiên cứu năm 2022 cho thấy ở những phụ nữ có lượng natri cao từ chế độ ăn uống của họ, cứ tăng 1 gam kali hàng ngày từ chế độ ăn uống thì huyết áp tâm thu thấp hơn 2,4 mm Hg (9).
- Rau bina là loại lá xanh chứa nhiều hợp chất có nguồn gốc thực vật được gọi là nitrat, có thể làm giảm huyết áp. Nó cũng chứa nhiều chất chống oxy hóa, kali, canxi và magiê, có thể hỗ trợ sức khỏe tim mạch (10).
- Một nghiên cứu nhỏ, cũ hơn trên 27 người cho thấy những người ăn 16,9 ounce (500 ml) súp rau bina có hàm lượng nitrat cao hàng ngày trong 7 ngày đã giảm cả chỉ số huyết áp tâm thu và huyết áp tâm trương so với những người ăn súp măng tây có hàm lượng nitrat

thấp (10) .
- Nghiên cứu lâm sàng gần đây hơn không cho thấy tác dụng tương tự của các loại rau lá xanh có hàm lượng nitrat cao trong việc hạ huyết áp, vì vậy cần có các nghiên cứu bổ sung để khám phá thêm những kết quả này (11).

Các loại hạt

- Các loại hạt có thể có tác dụng có lợi đối với huyết áp. Ví dụ về các loại hạt nên ăn như một phần của chế độ ăn uống cân bằng tập trung vào việc giảm huyết áp bao gồm: hạt bí ngô, hạt lanh, hạt chia, hạt hồ trăn, quả óc chó, quả hạnh.
  Nhiều loại hạt cung cấp nguồn dinh dưỡng tập trung quan trọng để kiểm soát huyết áp, bao gồm chất xơ và arginine. Arginine là một axit amin cần thiết để sản xuất oxit nitric, một hợp chất cần thiết giúp thư giãn mạch máu và giảm huyết áp (12).
- Trong khi một số nghiên cứu cho thấy mối quan hệ tích cực giữa việc ăn các loại hạt và giảm huyết áp, thì bằng chứng lại chưa thống nhất trong các nghiên cứu lâm sàng (13, 14, 15).
- Các nhà khoa học tin rằng các kết quả trái ngược nhau có thể là do các nghiên cứu lâm sàng liên quan đến các loại hạt và đo huyết áp có thể quá ngắn trong thời gian để xác định bất kỳ tác động tiềm ẩn nào trong việc hạ huyết áp (16).
- Các nghiên cứu dài hơn có thể giúp các nhà nghiên cứu hiểu rõ hơn về cách các loại hạt có thể làm giảm huyết áp.

Các loại đậu

- Các loại đậu rất giàu chất dinh dưỡng giúp điều hòa huyết áp, chẳng hạn như magie và kali. Nhiều nghiên cứu quan sát cho thấy cây họ đậu có thể giúp giảm mức huyết áp cao (17).
- Các loại đậu bao gồm: đậu lăng, đậu thận, đậu Hà Lan.
- Nhưng một đánh giá năm 2023 của 16 nghiên cứu lâm sàng cho thấy không có mối liên hệ nào giữa việc ăn các loại đậu và mức huyết áp giảm. Các tác giả gợi ý rằng các nghiên cứu bổ sung lớn hơn và dài hơn có thể giúp giải thích mối tương quan giữa các loại đậu với việc giảm huyết áp trong các nghiên cứu khác (18).

Các loại quả mọng

- Quả mọng mang lại những lợi ích sức khỏe ấn tượng, bao gồm khả năng giảm các yếu tố nguy cơ mắc bệnh tim như huyết áp cao. Quả mọng là nguồn giàu chất chống oxy hóa, bao gồm anthocyanin, là sắc tố tạo nên màu sắc rực rỡ cho quả mọng.
- Anthocyanin có thể làm tăng nồng độ oxit nitric trong máu và giảm sản xuất các phân tử hạn chế lưu lượng máu. Điều này có thể giúp giảm mức huyết áp. Nhưng cần nhiều nghiên cứu hơn ở người để xác nhận điều này (19).
- Một số loại quả mọng có thể làm giảm huyết áp bao gồm (19, 20): quả việt quất, mâm xôi, dâu tây, nho, nham lê
- Một đánh giá năm 2020 của các nghiên cứu lâm sàng cho thấy nhiều loại quả mọng khác nhau, bao gồm cả dạng nguyên quả, dạng đông khô hoặc dạng nước ép, làm giảm huyết áp tâm thu hơn 3 mm Hg. Tác dụng mạnh nhất đối với huyết áp tâm thu trong nghiên cứu này là nước ép nam việt quất (20).

Hạt dền

- Ăn ngũ cốc nguyên hạt như hạt dền có thể giúp giảm huyết áp. Các nghiên cứu cho thấy chế độ ăn giàu ngũ cốc nguyên hạt có thể làm giảm khả năng bị huyết áp cao. Bạn cũng có thể thử các loại ngũ cốc nguyên hạt khác nếu hạt dền không dành cho bạn: toàn bộ yến mạch, hạt diêm mạch, gạo lức, ngô, bánh mì nguyên hạt, mì ống nguyên hạt.
- Một đánh giá của 28 nghiên cứu cho thấy rằng cứ tăng 30 gram ngũ cốc nguyên hạt ăn hàng ngày có liên quan đến việc giảm 8% nguy cơ bị tăng huyết áp (3).
- Hạt dền là một loại ngũ cốc nguyên hạt có hàm lượng magiê đặc biệt cao. Một cốc nấu chín (246 gram) cung cấp 38% nhu cầu magiê hàng ngày của bạn (21).

Dầu ô liu

- Dầu từ quả ô liu có nhiều lợi ích cho sức khỏe, bao gồm hạ huyết áp và các yếu tố nguy cơ khác đối với bệnh tim.
- Một đánh giá nghiên cứu năm 2020 cho thấy rằng do các chất dinh dưỡng và hợp chất có

nguồn gốc thực vật trong dầu ô liu, chẳng hạn như axit oleic chất béo omega-9 và polyphenol chống oxy hóa, nên nó có thể là một phần có lợi trong chế độ ăn kiêng nhằm giảm huyết áp (22).

Cà rốt

- Cà rốt giòn, ngọt và bổ dưỡng là món rau chủ yếu trong chế độ ăn của nhiều người. Cà rốt chứa nhiều hợp chất thực vật có thể tham gia vào nhiều quá trình sức khỏe khác nhau, chẳng hạn như kiểm soát huyết áp.
- Một nghiên cứu năm 2023 cho thấy khả năng bị tăng huyết áp giảm 10% khi ăn khoảng 100 gam (khoảng 1 cốc) cà rốt hàng ngày (23).

Trứng

- Trứng không chỉ giàu chất dinh dưỡng mà nghiên cứu còn cho thấy chúng có thể là một phần trong kế hoạch ăn uống cân bằng để kiểm soát huyết áp.
- Một nghiên cứu năm 2023 trên 2.349 người trưởng thành ở Hoa Kỳ cho thấy ăn 5 quả trứng trở lên mỗi tuần có liên quan đến mức huyết áp tâm thu thấp hơn 2,5 mm Hg so với những người ăn ít hơn nửa quả trứng mỗi tuần. Những người ăn trứng cũng có nguy cơ mắc bệnh tăng huyết áp trong thời gian dài thấp hơn đáng kể (24).
- Ăn trứng dường như cũng không liên quan đến các yếu tố nguy cơ khác gây bệnh tim ngoài huyết áp và bằng chứng mới nhất dường như ủng hộ những người trưởng thành có sức khỏe tốt ăn tối đa 3 quả trứng mỗi ngày (25).

Cà chua và các sản phẩm từ cà chua

- Cà chua và các sản phẩm từ cà chua rất giàu chất dinh dưỡng, bao gồm kali và sắc tố carotenoid lycopene.
- Lycopene có liên quan đáng kể đến những tác dụng có lợi đối với sức khỏe tim mạch và ăn thực phẩm giàu chất dinh dưỡng này có thể giúp giảm các yếu tố nguy cơ mắc bệnh tim như huyết áp cao (26).

- Một đánh giá của 21 nghiên cứu đã kết luận rằng tiêu thụ cà chua và các sản phẩm từ cà chua giúp cải thiện huyết áp và có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim và tử vong vì bệnh tim (27).
- Các nghiên cứu bổ sung đã chỉ ra mối quan hệ không nhất quán giữa chế độ ăn có cà chua và huyết áp, vì vậy có thể cần nhiều nghiên cứu lâm sàng hơn (28).

Bông cải xanh

- Bông cải xanh được biết đến với nhiều tác dụng có lợi cho sức khỏe, bao gồm cả sức khỏe của hệ tuần hoàn. Ví dụ, thêm loại rau họ cải này vào chế độ ăn uống của bạn có thể là một cách thông minh để giảm huyết áp.
- Bông cải xanh chứa nhiều chất chống oxy hóa flavonoid, có thể giúp giảm huyết áp bằng cách tăng cường chức năng mạch máu và tăng nồng độ oxit nitric trong cơ thể bạn (29).
- Một nghiên cứu bao gồm dữ liệu từ 187.453 người cho thấy những người tiêu thụ bốn phần bông cải xanh trở lên mỗi tuần có nguy cơ bị huyết áp cao thấp hơn so với những người ăn bông cải xanh mỗi tháng một lần hoặc ít hơn (30).

Các loại sữa chua

- Sữa chua là sản phẩm từ sữa giàu dinh dưỡng
- Chứa nhiều khoáng chất giúp điều hòa huyết áp, bao gồm kali và canxi (31).
- Một đánh giá của 28 nghiên cứu cho thấy rằng tiêu thụ ba phần sữa mỗi ngày có thể làm giảm 13% khả năng bị huyết áp cao, đồng thời tăng lượng sữa ăn mỗi ngày lên 7 ounce (200 gram). mối quan hệ với việc giảm 5% nguy cơ bị huyết áp cao (3).
- Một nghiên cứu năm 2021 cũng chỉ ra rằng ở những người bị huyết áp cao, ăn một khẩu phần sữa chua mỗi ngày có liên quan đến mức huyết áp tâm thu thấp hơn. Không tìm thấy tác dụng nào đối với những người có huyết áp ở mức thông thường (32).
- Các nhà nghiên cứu cho rằng việc tăng mức tiêu thụ sữa chua hàng ngày lên một mức có liên quan đến việc giảm huyết áp tâm thu 1,44 mm Hg. Ví dụ, tăng lượng sữa chua bạn ăn hàng ngày từ 2 đến 4 lần mỗi tuần lên 5 đến 6 lần mỗi tuần có thể có lợi cho những người bị tăng huyết áp (32).

Các loại thảo mộc và gia vị

- Một số loại thảo mộc và gia vị có chứa các hợp chất mạnh có thể giúp giảm huyết áp bằng cách giúp mạch máu thư giãn (33).
- Một số loại thảo mộc và gia vị có thể giúp hạ huyết áp theo kết quả nghiên cứu trên động vật và con người bao gồm (34, 35, 36): hạt cần tây, ngò, nghệ tây, sả, tiêu đen, tỏi, bột hành tây, bột ớt, rau kinh giới, cây thì là, ớt đỏ, nhân sâm, quế, thảo quả, húng quế, gừng.
- Gần đây hơn, một nghiên cứu năm 2021 trên 71 người có yếu tố nguy cơ mắc bệnh tim cho thấy thực phẩm nêm 6,6 gam (1,3 thìa cà phê) của 24 loại thảo mộc và gia vị khác nhau hàng ngày có liên quan đến việc giảm huyết áp sau 4 tuần khi so sánh với các loại thảo mộc và gia vị có liều lượng thấp hơn. gia vị (3,3 gam/ngày và 0,5 gam/ngày) (36).

Khoai tây

- Khoai tây có một số hợp chất từ thực vật có thể hữu ích trong việc kiểm soát mức huyết áp.
- Một củ khoai tây nướng vừa (173 gam) nguyên vỏ chứa 941 miligam kali. Đây là 20% nhu cầu hàng ngày của bạn và nhiều hơn một quả chuối cỡ trung bình cung cấp (37, 38).
- Một nghiên cứu năm 2021 đã cho 30 người lớn có nguy cơ cao hoặc bị huyết áp cao ăn bốn chế độ ăn kiêng có thể áp dụng, bao gồm một chế độ ăn có 1.000 miligam kali từ khoai tây (luộc, nướng, đun nóng) trong 17 ngày.
- Khi kết thúc nghiên cứu, các nhà nghiên cứu kết luận rằng chế độ ăn kiêng với khoai tây làm giảm huyết áp tâm thu như một phần của chế độ ăn uống lành mạnh tổng thể cung cấp khoảng 3.300 miligam kali mỗi ngày (39).

Quả Kiwi

- Quả Kiwi đặc biệt có hàm lượng vitamin C cao và chứa các chất dinh dưỡng khác liên quan đến điều hòa huyết áp, bao gồm chất xơ, kali và magiê (40).
- Họ cũng cung cấp nhiều hợp chất chống oxy hóa và polyphenol có nguồn gốc từ thực vật. Đó là lý do tại sao các nhà nghiên cứu tin rằng quả Kiwi có thể giúp giảm các yếu tố nguy

cơ mắc bệnh tim, bao gồm cả huyết áp.

- Một nghiên cứu năm 2022 trên 43 người trưởng thành châu Á khỏe mạnh đến từ New Zealand cho thấy ăn hai quả kiwi vào bữa sáng mỗi ngày trong 7 tuần dẫn đến huyết áp tâm thu thấp hơn 2,7 mm Hg so với nhóm không ăn quả kiwi (41).
- Nghiên cứu bổ sung với nhiều người hơn trong thời gian dài hơn có thể giúp xác nhận vai trò của kiwi trong việc giúp giảm huyết áp.

Thịt nạc

- Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ định nghĩa "thịt nạc" là bất kỳ loại thịt nào có ít hơn 10 gam chất béo, 4,5 gam chất béo bão hòa trở xuống và dưới 95 miligam cholesterol trên 100 gam (khoảng 3,5 ounce khẩu phần).
- Protein nạc động vật có thể bao gồm bất kỳ loại thực phẩm thịt hoặc gia cầm nào sau đây cung cấp protein chất lượng cao và chất dinh dưỡng liên quan đến việc kiểm soát huyết áp: ức gà không da, thịt thăn bò, thịt lợn thăn, gà tây nạc.
- Một nghiên cứu cũ hơn với một mẫu nhỏ người lớn tuổi bị huyết áp cao cho thấy rằng khi thịt nạc được thay thế cho thịt gà hoặc cá trong chế độ ăn DASH (Phương pháp ăn kiêng để ngăn chặn tăng huyết áp) đã được sửa đổi trong 6 tuần, nó đã làm giảm huyết áp tương đương với chế độ ăn truyền thống hơn. Chế độ ăn DASH (42).
- Nghiên cứu từ các nhà khoa học ở Trung Quốc ủng hộ việc thay đổi nguồn protein ăn vào của bạn để giảm nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp. Trong số tám nguồn protein khác nhau có thể có, bao gồm thịt đỏ và thịt gia cầm chưa qua chế biến, những người có chế độ ăn protein đa dạng cao nhất (bốn loại protein khác nhau trở lên) có nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp thấp hơn 66% (43).
- Thịt nạc có thể là một phần trong kế hoạch ăn uống cân bằng để giảm huyết áp nếu chúng đáp ứng được sở thích cá nhân, ngân sách và nhu cầu thực phẩm văn hóa của bạn.

Các câu hỏi thường gặp

Phần dưới đây bao gồm các câu hỏi thường gặp về thực phẩm có thể giúp giảm hoặc ngăn ngừa tăng huyết áp.

Ăn gì hạ huyết áp nhanh?

Không một loại thực phẩm nào có thể hạ huyết áp "nhanh chóng". Tuy nhiên, có một chế độ ăn giàu thực phẩm có chất dinh dưỡng nhất định (như kali) có thể giúp giảm hoặc duy trì huyết áp khỏe mạnh về lâu dài.

Các chuyên gia khuyến nghị chế độ ăn DASH cho người bị huyết áp cao hoặc những người đang tìm cách duy trì mức huyết áp tối ưu. Nó bao gồm các loại thực phẩm như trái cây, rau và ngũ cốc.

Uống nước có thể làm giảm huyết áp?

Mặc dù uống nước sẽ không làm giảm huyết áp của bạn ngay lập tức nhưng việc cung cấp đủ nước cho cơ thể là điều quan trọng để hỗ trợ huyết áp ở mức tối ưu. Nước có thể giúp bạn đáp ứng nhu cầu hydrat hóa hàng ngày.

Chuối có làm giảm huyết áp không?

- Chuối là nguồn cung cấp kali, một khoáng chất liên quan đến việc duy trì huyết áp. Mặc dù không thể hạ huyết áp bằng cách ăn chuối nhưng nó có thể giúp bạn tăng lượng kali hàng ngày.
- Nếu không thích chuối, bạn có thể thưởng thức các loại thực phẩm khác có nhiều kali, chẳng hạn như quả Kiwi. Chế độ ăn với thực phẩm giàu kali có thể giúp giảm huyết áp.

Những thực phẩm nào bạn nên tránh nếu bị huyết áp cao?

- Nếu bạn bị huyết áp cao, hãy cân nhắc hạn chế hoặc tránh đáng kể các thực phẩm chứa nhiều natri, đường bổ sung và chất béo bão hòa. Bạn cũng có thể thử cắt giảm những miếng thịt béo hơn để lấy thịt nạc.

Điểm mấu chốt

- Cùng với những điều chỉnh lối sống khác, chế độ ăn uống lành mạnh có thể làm giảm đáng kể mức huyết áp và giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim.
- Nếu bạn bị huyết áp cao hoặc muốn duy trì huyết áp khỏe mạnh, việc bổ sung một số thực phẩm được liệt kê trong bài viết này vào chế độ ăn uống của bạn có thể giúp ích. Tốt nhất bạn nên nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng trước khi thực hiện những thay đổi đáng kể trong kế hoạch ăn uống của mình.

Video

Video tóm tắt

Các loại thực phẩm tốt nhất cho người bệnh tăng huyết áp

Tài liệu tham khảo

https://www.healthline.com/nutrition/foods-high-blood-pressure