

Ăn Uống Lành Mạnh Cho Tim

Ngăn ngừa bệnh tim và đột quỵ ở những người bị bệnh tiểu đường là rất quan trọng. Nếu bạn có bệnh tiểu đường hoặc tiền tiểu đường, nguy cơ bị bệnh tim hoặc đột quỵ sẽ cao hơn.

Chất béo

Cơ thể của chúng ta cần một số chất béo và cholesterol, nhưng quá nhiều có thể làm tắc nghẽn động mạch của bạn. Để giúp kiểm soát mức cholesterol, giảm lượng chất béo bão hòa trong tổng số các loại thực phẩm mà bạn ăn là rất quan trọng. Chọn các chất béo không bão hòa là sự lựa chọn lành mạnh. *Xem trang tiếp theo cho các loại chất béo lành mạnh và không lành mạnh.*

Mẹo giảm chất béo trong chế độ ăn uống hàng ngày của bạn:

- Bỏ lò, nướng, hoặc hấp thay vì các loại thực phẩm chiên.
- Chọn trái cây, rau, ngũ cốc và các sản phẩm từ sữa không có chất béo hoặc ít chất béo.
- Nấu ăn với dầu ô liu và bơ thực vật thay cho bơ.
- Giới hạn hàng mua hoặc hàng hoá nướng làm sẵn.
- Loại bỏ da từ gia cầm.
- Mua thịt nạc cắt và cắt bỏ bớt phần mỡ nhìn thấy.

Muối

Cơ thể cần sodium (muối) để làm việc đúng, nhưng quá nhiều sodium có thể gây ra cao huyết áp, giữ nước và tăng cân.

Lời khuyên để giảm muối trong chế độ ăn uống hàng ngày của bạn:

- Ăn nhiều trái cây tươi và rau quả.
- Dùng các loại thảo mộc và gia vị mặn, thay vì thêm muối thêm vào thức ăn của bạn.
- Tránh thức ăn nhanh.
- Ăn ít thực phẩm chế biến. *Ví dụ: súp, thịt ăn trưa, đồ ăn đông lạnh và khoai tây nghiền.*

Các cách khác để giữ cho tim của bạn khỏe mạnh:

- Vận động cơ thể nhiều hơn.
- Giảm và duy trì trọng lượng cơ thể.
- Hạn chế uống rượu.

