**BẢNG TIN THÁNG 4**

**“10 NGUYÊN TẮC VÀNG ĐỂ CÓ TRÁI TIM KHỎE”**



**Theo thống kê, tại Pháp, các bệnh tim mạch (đau tim, đột quỵ…) là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở phụ nữ . Tuy nhiên các biến cố tim mạch có thể được ngăn ngừa. Chúng ta nên điều chỉnh lại những việc làm hàng ngày sẽ giúp giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim.**

**1. Giảm bớt khẩu phần ăn**

Một chế độ ăn đa dạng và đủ chất sẽ giảm các nguy cơ mắc các bệnh về tim. Hàng ngày nên ăn trái cây, rau xanh, ngũ cốc, cá nhiều hơn thịt đỏ. Nên thay đổi thực đơn bằng các loại rau quả hai đến ba lần/tuần. Đặc biệt, không nên ăn quá mặn.

**2. Theo dõi lượng cholesterol**

Có nhiều trong gan động vật và một số thực phẩm khác như bơ, trứng, thịt…, cholesterol là một chất béo không thể thiếu cho cơ thể. Tuy nhiên, nếu nó được tích trữ quá nhiều trong máu (khoảng hơn 2g/l) thì sẽ rất nguy hiểm. Cholesterol sẽ bám lại ở các thành động mạch, đặc biệt là các mạch gần tim, làm cho các mạch này hẹp lại, ngăn cản đường lưu thông của máu, gây tắc nghẽn động mạch. Để tránh hiện tượng này, nên uống ít rượu, giảm ăn đồ béo, đồng thời hạn chế sự tăng cân và không hút thuốc lá.

**3. Không uống nhiều rượu**

Uống rượu với liều lượng ít có lợi cho sức khỏe nhưng uống rượu quá nhiều sẽ làm tăng áp lực ở các động mạch. Đây chính là hiện tượng tăng huyết áp, vốn là kẻ thù của tim.

**4. Hãy uống nhiều nước**

Hãy uống nhiều nước ngay cả khi không khát. Không nên uống nhiều nước có gas, chỉ nên uống nước lọc, nước khoáng hoặc nước chanh hay nước có tác dụng giải nhiệt. Trà và cà phê là hai loại đồ uống có tác dụng kích thích đối với tim. Ngoài ra, các loại nước trái cây cũng rất tốt nhưng không nên quá lạm dụng bởi hàm lượng đường của nước trái cây ép khá cao.

**5. Thường xuyên kiểm tra huyết áp**

Bệnh huyết áp có tính di truyền. Nếu bố mẹ bị huyết áp cao thì các con càng có nhiều nguy cơ mắc bệnh này, nhất là sau 50 tuổi. Tuy nhiên, vài biện pháp có thể đẩy lùi nguy cơ này là tránh ăn nhiều, đặc biệt với những thực phẩm giàu chất dinh dưỡng và tránh ăn mặn.

**6. Phụ nữ hãy cẩn thận với thuốc lá và thuốc tránh thai**

Nicotin trong thuốc lá là nguyên nhân làm hẹp các động mạch, thúc đẩy quá trình tạo kết tủa cục đông trong động mạch, giảm chất lượng của máu. Các oxít cacbon sẽ làm rối loạn quá trình hấp thụ của cơ thể và tạo thuận lợi cho việc tích trữ cholesterol. Người hút thuốc hay thường xuyên tiếp xúc với khói thuốc có nguy cơ bị bệnh tim cao gấp 6 lần người bình thường.

**7. Kiểm soát trọng lượng**

Sự thừa cân là một yếu tố quan trọng gây tăng huyết áp và bệnh đái tháo đường. Để bảo vệ sức khỏe, tốt nhất hãy tìm cách giảm cân bằng các bài tập thể dục. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc kết hợp một chế độ dinh dưỡng làm giảm cân với các hoạt động thể lực còn hiệu quả hơn cả thuốc. Hãy thường xuyên kiểm tra trọng lượng và hành động ngay khi cần thiết.

**8. Ăn sáng nhiều**

Hãy bắt đầu mỗi ngày bằng một bữa sáng thịnh soạn và kết thúc ngày bằng một bữa tối nhẹ. Với mục đích bù lại calo sau một đêm, nên không làm bạn béo vì năng lượng của bữa ăn sáng sẽ được cơ thể sử dụng cả ngày. Còn ăn vào buổi tối, năng lượng sẽ bị tích trữ lại trong cơ thể. Một bữa sáng đầy đủ phải bao gồm các protein có trong các thực phẩm như sữa, sữa chua, phô-mát, trứng… các gluxit trong bánh mì, ngũ cốc, hoa quả và các lipid trong bơ, sữa và phô-mát.

**9. Đừng để béo bụng**

Khi cơ thể tăng cân, trọng lượng thừa thường dồn vào bụng nhiều hơn là các nơi khác. Đôi khi có người không quá béo nhưng lại có vòng bụng lớn. Các lớp mỡ ở nội tạng, chiếm khoảng 30% trọng lượng cơ thể, khi bị loại bớt sẽ giảm các nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

**10. Thường xuyên vận động**

Đi xe đạp, bơi lội, đi bộ… là những môn thể thao nhẹ nhàng đòi hỏi sự bền bỉ, phù hợp với mọi lứa tuổi. Chúng giúp cơ thể có thể cung cấp nhiều oxy hơn cho các tế bào, làm tim hoạt động tốt hơn và cải thiện sự dẻo dai của cơ thể. Vận động còn giúp giảm cân, tránh tăng huyết áp và đái tháo đường. Mỗi ngày tập thể dục nửa giờ hoặc đi bộ ba lần mỗi tuần, mỗi lần 1 tiếng là đủ để đẩy lùi mọi bệnh tật.