

8 nhóm thực phẩm giúp bảo vệ mạch máu và phòng ngừa nguy cơ đột quỵ

11:47 30/08/2026

Mỗi năm tại Mỹ ghi nhận khoảng 795.000 trường hợp bị đột quỵ. Dù các yếu tố như tuổi tác và di truyền không thể can thiệp, việc duy trì một chế độ ăn uống khoa học có thể kiểm soát hiệu quả huyết áp, đường huyết và mỡ máu, qua đó giảm thiểu đáng kể nguy cơ xảy ra biến cố mạch máu não. Các chuyên gia y tế khuyến nghị áp dụng chế độ ăn DASH hoặc Địa Trung Hải, đồng thời bổ sung thường xuyên 8 nhóm thực phẩm bảo vệ tim mạch vào thực đơn mỗi ngày.



Việc duy trì một chế độ ăn uống khoa học có thể kiểm soát hiệu quả huyết áp, đường huyết và mỡ máu, qua đó giảm thiểu đáng kể nguy cơ xảy ra biến cố mạch máu não

Nhóm đầu tiên là các loại rau lá xanh như cải xoăn, cải bó xôi và rau arugula. Nhờ hàm lượng nitrat tự nhiên dồi dào, khi vào cơ thể sẽ chuyển hóa thành oxit nitric giúp giãn nở thành động mạch, thúc đẩy lưu thông máu và hạ huyết áp. Nghiên cứu trên Tạp chí Dịch tễ học Châu Âu chỉ ra rằng việc tiêu thụ khoảng một cốc rau xanh mỗi ngày giúp giảm 17% nguy cơ đột quỵ. Ngoài ra, nguồn vitamin K, chất xơ và khoáng chất trong rau xanh còn hỗ trợ điều hòa quá trình đông máu hiệu quả.

Nhóm thứ hai là các loại trái cây có múi gồm cam và bưởi. Nguồn vitamin C, folate, kali dồi dào cùng chất xơ hòa tan trong nhóm quả này mang lại khả năng chống viêm, chống oxy hóa và hỗ trợ đào thải cholesterol xấu. Tuy nhiên, người đang sử dụng thuốc điều trị cần tham khảo ý kiến bác sĩ khi dùng bưởi để tránh tương tác bất lợi.

Nhóm thứ ba là quả óc chó, thực phẩm cung cấp nguồn axit béo omega-3 và axit alpha linolenic dồi dào. Nghiên cứu công bố trên tạp chí Circulation cho thấy thói quen ăn nửa cốc quả óc chó mỗi ngày trong 2 năm giúp hạ rõ rệt chỉ số cholesterol LDL, đồng thời làm giảm phản ứng viêm và cải thiện huyết áp.

Nhóm thứ tư là sữa chua lên men ít đường. Thực phẩm này giàu canxi, kali cùng hệ vi sinh probiotic có lợi, giúp ổn định huyết áp và cân bằng mỡ máu tốt hơn khi dùng thay thế các món ăn vặt nhiều đường. Việc dùng nhiều sản phẩm từ sữa lên men cũng được chứng minh có mối liên hệ mật thiết với tỷ lệ đột quỵ thấp.

Nhóm thứ năm là ngũ cốc nguyên hạt, tiêu biểu là yến mạch. Với hàm lượng magie, vitamin nhóm B và chất chống oxy hóa phong phú, yến mạch giúp duy trì độ bền thành mạch, kiểm soát đường huyết ổn định và giảm viêm trong cơ thể.

Nhóm thứ sáu là các loại cá béo như cá hồi, cá thu và cá mòi. Nhờ chứa hàm lượng cao axit béo EPA và DHA, cá béo giúp hạ huyết áp, ổn định nhịp tim, giảm mỡ máu và hạn chế độ kết dính tiểu cầu, từ đó ngăn ngừa sự hình thành cục máu đông nguy hiểm. Đây cũng là nguồn đạm nạc lý tưởng để kiểm soát cân nặng, giảm thiểu nguy cơ béo phì.

Nhóm thứ bảy là thực phẩm giàu chất xơ hòa tan như táo, lê, quả sung, quả mơ, cà rốt, súp lơ xanh và khoai lang. Chất xơ hòa tan tạo lớp gel trong đường tiêu

hóa giúp làm chậm quá trình hấp thu, hạ cholesterol xấu và ngăn ngừa tình trạng đường huyết tăng vọt làm tổn thương lòng mạch.

Nhóm thứ tám là nguồn protein thực vật đến từ các loại đậu hạt. Công bố năm 2024 trên tạp chí The American Journal of Clinical Nutrition khẳng định những người ưu tiên nạp đạm thực vật có nguy cơ mắc bệnh tim mạch thấp hơn 19% và giảm 27% nguy cơ mắc bệnh mạch vành so với nhóm tiêu thụ nhiều đạm động vật.

Dù các nhóm thực phẩm trên mang lại nhiều lợi ích vượt trội cho hệ tuần hoàn, các chuyên gia nhấn mạnh không một loại thực phẩm đơn lẻ nào có thể ngăn ngừa hoàn toàn đột quỵ. Yếu tố quyết định sự khỏe mạnh của hệ mạch máu vẫn nằm ở sự kết hợp đồng bộ giữa chế độ dinh dưỡng tổng thể lành mạnh và lối sống khoa học mỗi ngày.

Tâm An