

Khám phá 6 loại thảo dược hỗ trợ ngăn ngừa tăng huyết áp cực hiệu quả

10:23 21/09/2025

Tăng huyết áp vốn là căn bệnh diễn tiến âm thầm, song lại tiềm ẩn nhiều biến chứng nguy hiểm như đột quỵ, nhồi máu cơ tim hay suy thận. Ngoài việc tuân thủ phác đồ điều trị theo chỉ dẫn của bác sĩ, một số loại thảo dược tự nhiên có thể trở thành giải pháp hỗ trợ an toàn, góp phần kiểm soát và cải thiện tình trạng bệnh hiệu quả.

Tỏi - gia vị quen thuộc giúp hạ huyết áp

Không chỉ là nguyên liệu chế biến món ăn, tỏi từ lâu còn được sử dụng như một vị thuốc hỗ trợ điều trị nhiều bệnh lý. Nhờ chứa hàm lượng lớn chất chống oxy hóa và đặc tính kháng khuẩn, tỏi có khả năng kích thích sản sinh oxit nitric, giúp thư giãn cơ bắp và giãn nở mạch máu. Nhờ đó, máu lưu thông dễ dàng hơn, góp phần ổn định và hạ huyết áp.

Gừng - thảo dược hỗ trợ lưu thông máu

Gừng có tác dụng làm giãn mạch, giúp máu lưu thông thuận lợi và giảm áp lực lên thành động mạch. Một số nghiên cứu cho thấy các hợp chất trong gừng có cơ chế tương tự thuốc chẹn kênh canxi, giúp thư giãn cơ trơn mạch máu, từ đó hạ huyết áp.

Không chỉ vậy, gừng còn giúp giảm cholesterol toàn phần và triglyceride trong máu – những yếu tố gây xơ vữa động mạch, làm mạch máu hẹp và cứng, dẫn đến tăng huyết áp. Nhờ đó, gừng gián tiếp cải thiện sức khỏe tim mạch và ổn định huyết áp.



Ảnh minh họa

Sả - thảo dược giúp hạ huyết áp tự nhiên

Sả chứa nhiều chất chống oxy hóa với đặc tính kháng khuẩn, kháng viêm và kháng nấm. Các hợp chất tự nhiên trong sả có khả năng kích thích sản sinh oxit nitric, giúp giãn nở mạch máu và tăng cường lưu thông máu. Khi mạch máu được thư giãn, áp lực lên thành động mạch giảm xuống, góp phần ổn định huyết áp. Nhờ vậy, sả không chỉ hỗ trợ hạ huyết áp mà còn giảm gánh nặng cho tim, giúp tim hoạt động hiệu quả hơn.

Hành tây - nguồn quercetin hỗ trợ ổn định huyết áp

Hành tây giàu organosulfur, hợp chất đã được chứng minh có tác dụng giảm cholesterol xấu (LDL) và triglyceride trong máu, từ đó ngăn ngừa xơ vữa động mạch. Khi động mạch thông thoáng, huyết áp sẽ được kiểm soát tốt hơn. Đặc biệt, quercetin trong hành tây giúp thư giãn cơ trơn thành mạch, thúc đẩy giãn nở mạch máu và tăng lưu thông máu. Một số thử nghiệm lâm sàng còn cho thấy, chiết xuất hành tây giàu quercetin có thể làm giảm đáng kể huyết áp tâm thu ở người bị tăng huyết áp.

Nghệ - “lá chắn” bảo vệ mạch máu

Hoạt chất curcumin trong nghệ có đặc tính chống viêm và chống oxy hóa mạnh, giúp cải thiện chức năng lớp nội mô - nơi kiểm soát sự giãn nở của mạch máu. Nhờ vậy, mạch máu được thư giãn tốt hơn, huyết áp duy trì ổn định. Curcumin còn giúp trung hòa gốc tự do, giảm tổn thương tế bào và hạn chế

stress oxy hóa, qua đó bảo vệ hệ tim mạch và ngăn ngừa tăng huyết áp.

Quế - gia vị hỗ trợ hạ huyết áp hiệu quả

Thành phần Cinnamaldehyde trong quế có khả năng tác động lên cơ trơn thành mạch, giúp chúng thư giãn và giãn nở, từ đó giảm sức cản mạch máu và hạ huyết áp. Không chỉ vậy, quế còn chứa nhiều chất chống oxy hóa như polyphenol, flavonoid và axit phenolic. Những hợp chất này giúp giảm viêm, ngăn tổn thương tế bào, cải thiện chức năng mạch máu và hỗ trợ tim mạch khỏe mạnh.

Hà Trần (t/h)