

DINH DƯỠNG DỰ PHÒNG BỆNH COVID 19 CHO NGƯỜI BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP

Lê Bạch Mai¹, Lê Thị Hợp²

Tăng huyết áp - “kẻ giết người thầm lặng” - gây suy tim, đột quy, suy thận, bệnh mạch vành, bệnh mạch ngoại vi. Theo số liệu của Tổ chức Y tế Thế giới, những người tử vong khi mắc COVID-19 tăng cao ở người cao tuổi hoặc có sẵn bệnh mạn tính (đái tháo đường, tăng huyết áp, bệnh tim mạch, bệnh hô hấp...). Do đó, dinh dưỡng điều trị bệnh mạn tính, nâng cao thể trạng, tăng cường miễn dịch cho cơ thể là hết sức quan trọng để dự phòng COVID-19 đối với những người mắc bệnh tăng huyết áp. Tỷ lệ người mắc bệnh tăng huyết áp có xu hướng tăng lên theo quá trình đô thị hoá, sự thay đổi lối sống, chế độ ăn và môi trường. Người gầy ít mắc bệnh tăng huyết áp hơn so với người thừa cân - béo phì, một khẩu phần giảm muối, tăng chất xơ, nhiều rau quả có tác dụng giảm huyết áp.

I. VAI TRÒ CỦA DINH DƯỠNG TRONG TĂNG HUYẾT ÁP

1.1. Natri: Trong các nguyên nhân gây tăng huyết áp, trước hết người ta thường kể đến lượng muối trong khẩu phần. Ở các quần thể dân cư ăn ít muối thì bệnh tăng huyết áp không đáng kể và không thấy có huyết áp tăng theo tuổi.

a. Mức Natri trong khẩu phần có thể tạo ra từ 2 nguồn chính:

- Phần cho thêm vào thức ăn: muối, nước mắm, mì chính..., phần này phụ thuộc vào khẩu vị của từng người.

- Phần có sẵn trong thực phẩm: là lượng Natri được cho thêm vào thực phẩm trong quá trình chế biến, bảo quản (các thực phẩm đóng hộp, hun khói, sấy khô, ướp muối...) và nguồn có tự nhiên trong thực phẩm.

b. Nên ăn bao nhiêu muối mỗi ngày?

Tính thấm của màng tế bào đối với natri có thể có yếu tố di truyền do đó có

người nhạy cảm với muối, có người không nhạy cảm với muối. Hiện nay Tổ chức Y tế thế giới khuyến cáo chế độ ăn không quá 5g muối/ngày là giới hạn hợp lý để phòng bệnh tăng huyết áp. Với người tăng huyết áp, tai biến mạch máu não cần ăn nhạt bằng một nửa hoặc 2/3 so với người bình thường ($\approx 3-4$ g/ngày) Cần hạn chế thực phẩm nhiều muối bao gồm muối và các gia vị mặn như nước mắm, bột gia vị, bột nêm, mì chính (3 g mì chính ≈ 1 g muối), xì dầu, tương, các loại mắm, chượp, thực phẩm muối mặn, dưa muối chua (dưa, cà...), thịt cá hộp, thịt xông khói; 1 g muối ≈ 5 ml nước mắm (1 thìa cà phê) ≈ 7 ml xì dầu ≈ 1 gạt thìa bột canh/bột gia vị (thìa ăn sữa chua); 1,5 g bột canh.

Trong thực đơn cần bớt các thức ăn nhanh, các thực phẩm chế biến công nghệ vì các thực phẩm này thường chứa nhiều muối.

¹PGS.TS. Viện Dinh dưỡng

²GS.TS. – Hội Dinh dưỡng VN

Ngày gửi bài: 1/4/2020

Ngày phản biện đánh giá: 15/4/2020

Ngày đăng bài: 29/4/2020

Bảng 1. Thành phần natri trong một số Thực phẩm thông dụng

TT	Tên thực phẩm	Natri (mg) (trong 100 g thực phẩm ăn được)
I. Hạt, rau và quả dùng làm rau		
	Cần tây	96
	Đậu cove	96
	Rau húng quế	91
	Cải xoong	85
II. Thịt và sản phẩm chế biến		
	Gan lợn	110
	Thịt cừu	91
	Thịt bò loại 1	83
III. Cá và thủy sản		
	Tôm đồng	418
	Sò	380
	Cua bể	316
	Cá trích	160
	Cá thu	110
	Cá ngừ	78
IV. Trứng		
	Lòng trắng trứng gà	215
	Trứng vịt	191
	Trứng gà	158
V. Sữa và sản phẩm chế biến		
	Sữa bò tươi	380

1.2. Ngoài muối ăn, nhiều thành phần khác trong chế độ ăn cũng có vai trò đối với tăng huyết áp:

- Lượng lipid cao và các acid béo bão hòa trong khẩu phần cũng dẫn đến tăng huyết áp. Nên dùng chất béo từ thực vật (dầu thực vật, các loại hạt có dầu),

cá và dầu cá. Hạn chế mỡ động vật có trong thịt mỡ, da, bơ, sữa béo. Một ngày có thể ăn khoảng 20 g dầu ăn.

- Chất đạm: ăn ở mức trung bình so với khuyến nghị người bình thường cùng lứa tuổi, ăn cả chất đạm nguồn gốc động vật và thực vật, tuy nhiên ưu

tiên đạm có nguồn gốc thực vật hơn, nhất là đậu tương và sản phẩm chế biến từ đậu tương. Hạn chế ăn thịt mỡ, da động vật, nước xương ninh, phủ tạng (thận, óc, tim, gan, lòng)... Ăn quá nhiều protein làm tăng nguy cơ tăng huyết áp và thúc đẩy tiến triển các bệnh của mạch máu, đặc biệt ở thận.

- Chất bột đường: nên chọn các loại ngũ cốc nguyên hạt, không xay xát kỹ: gạo lứt, gạo lật nảy mầm, gạo xát dối, khoai củ, lúa mạch...

Chế độ ăn nhiều thịt béo, đồ rán, đồ ngọt, bơ, sữa toàn phần, dầu mỡ và đồ mặn là một trong các nguyên nhân chính làm tăng cholesterol. Hạn chế các món xào, rán, thức ăn nhanh, chế biến sẵn.

- Uống quá nhiều rượu cũng liên quan với tăng huyết áp. Uống nhiều rượu thì huyết áp tăng lên không phụ thuộc vào cân nặng cơ thể hoặc tuổi tác. Người nghiện rượu, uống rượu thành thói quen thì có liên quan với tăng huyết áp hơn là mới uống gần đây. Khi bỏ rượu thì người tăng huyết áp có thể giảm huyết áp tối đa 4-8 mmHg

- Cà phê: có tác dụng làm tăng huyết áp, đặc biệt ở người có tăng huyết áp không nên dùng cà phê.

- Có mối liên quan chặt chẽ giữa béo phì và tăng huyết áp. Những người trẻ bị thừa cân có tỷ lệ tăng huyết áp cao gấp hai lần so với những người có cân nặng bình thường và có tới 50% người cao tuổi béo phì bị tăng huyết áp. Tất cả những bệnh nhân tăng huyết áp có kèm theo thừa cân vậy nên người thừa cân béo phì cần được giảm cân. Cần

ăn vừa đủ năng lượng theo Tháp dinh dưỡng của Viện Dinh dưỡng sao cho giữ chỉ số khối cơ thể (BMI) ở mức 20-22 kg/m². Những người thừa cân, béo phì cần ăn giảm hơn, giảm cân có tác dụng tốt đối với kiểm soát huyết áp.

2. Vai trò của dinh dưỡng trong giảm huyết áp:

2.1. Kali: Chế độ ăn giàu kali có lợi cho người tăng huyết áp.

- Kali được phân bố rộng rãi trong thực phẩm và thay đổi khác nhau tùy loại thực phẩm. Một khẩu phần ăn trung bình có khả năng cung cấp khoảng 2,5-3,0 g kali /ngày.

- Các thức ăn nguồn gốc thực vật như lương thực, khoai củ, đậu đỗ và các loại rau củ đều có nhiều kali. Nhóm rau quả cung cấp nhiều Kali nhất (khoai tây, su hào, bí đao, đậu đỗ, chuối và các loại rau khác). Sữa cũng chứa nhiều kali, tiếp đến là thịt, trứng và sản phẩm ngũ cốc.

- Chế độ ăn giàu kali (4- 5 g/ngày) có thể giảm huyết áp ở những người có tiền sử gia đình tăng huyết áp.

- Ăn nhiều rau xanh và trái cây tươi: Các loại thực phẩm này chứa nhiều kali, canxi, magie và các vitamin, nhất là các loại rau quả nhiều vitamin C, E, Beta-caroten... Chọn các loại rau có lá màu thẫm: súp lơ, rau ngót, rau cải chân vịt, rau muống, tăng cường ăn các loại rau thơm gia vị, tỏi, hành. Đa dạng các loại quả: chuối, đu đủ, cam, táo, nho, ôi, xoài.

- Hàm lượng Kali có trong 100 g thực phẩm ăn được của một số thực phẩm thông dụng như sau:

Bảng 2. Một số thực phẩm thông dụng giàu kali

TT	Tên thực phẩm	Kali (mg) <i>(trong 100 g thực phẩm ăn được)</i>
I. Khoai củ và sản phẩm chế biến		
	Khoai sọ	448
	Khoai tây	396
	Củ cải	397
II. Hạt, rau và quả		
	Đậu tương (đậu nành)	1504
	Đậu xanh (đậu tằm)	1132
	Cùi dừa già	555
	Vừng (đen, trắng)	508
	Rau khoai lang	498
	Măng chua	486
	Rau giền đỏ	476
	Rau ngót	457
	Lạc hạt	421
	Rau đay	417
	Rau mồng tơi	391
	Rau bí	390
	Tỏi ta	373
	Súp lơ	349
	Bí ngô	349
III. Quả chín		
	Sầu riêng	601
	Mít dai	368
	Chuối tiêu	329
	ổi	291
	Chuối tây	286
	Nhãn	257
IV. Thịt		
	Gan lợn	447
	Bầu dục lợn	390
	Thịt bò loại 1	378
V. Cá		
	Cá ngừ	518
	Cá thu	486
	Cá chép	397
VI. Trứng		
	Trứng vịt	258
	Trứng gà	176
VII. Gia vị		
	Gừng tươi	316

2.2. Một số chất khác có tác dụng làm giảm huyết áp:

- **Canxi:** Tăng lượng canxi trong khẩu phần có ảnh hưởng làm giảm huyết áp. Tác dụng làm giảm huyết áp của chế độ ăn nhiều Canxi có thể còn phụ thuộc vào tình trạng muối; Chế độ ăn thấp canxi làm tăng huyết áp với chế độ ăn nhiều muối trên một cơ thể có nhạy cảm với muối. Mặt khác một khẩu phần nhiều canxi có tác dụng ngăn chặn gây tăng huyết áp của chế độ ăn nhiều muối đặc biệt trên những người tăng huyết áp có nhạy cảm với muối. Sử dụng thực phẩm giàu canxi còn có tác dụng dự phòng tăng huyết áp ở phụ nữ có thai.

- Sữa và các chế phẩm từ sữa là nguồn canxi tốt. Sữa nên uống hàng ngày theo khuyến nghị sử dụng sữa cho người Việt Nam phù hợp với lứa tuổi; Người thừa cân nên sử dụng sữa tách béo (hoặc sữa đậu nành) và sữa chua ít đường.

- **Chất xơ:** Chế độ ăn nhiều chất xơ dẫn đến giảm huyết áp (nên ăn 14 g chất xơ/1000 kcal).

- Tỏi có tác dụng làm giảm huyết áp vừa phải.

- Nước uống theo nhu cầu khuyến nghị: Nên uống chè sen, chè hoa hòe, nước râu ngô, nước rau luộc. Uống nước ấm, chia nhiều lần trong ngày, không uống một lúc quá nhiều.

3. Lời khuyên chung:

Ăn uống hợp lý là một biện pháp không thể thiếu để phòng chống bệnh tăng huyết áp. Một chế độ ăn hạn chế muối, kiểm soát năng lượng và rượu có thể đủ để làm giảm huyết áp ở phần lớn đối tượng có tăng huyết áp nhẹ. Ở những người tăng huyết áp nặng chế độ ăn uống nói trên giúp giảm bớt liều lượng các thuốc hạ áp cần thiết. Bên cạnh đó chế độ ăn nên giàu canxi, kali, vitamin C, thay thế các chất béo của thịt bằng chất béo từ cá, nhiều rau và trái cây cùng với hoạt động thể lực sẽ làm giảm huyết áp, một nhân tố nguy cơ của các bệnh mạch vành. Chế độ ăn dự phòng tăng huyết áp nên:

- Nhiều rau, quả, các loại hạt, sữa gầy, hạn chế các chất béo no và thể trans, ít các thức ăn chế biến công nghệ (các chế độ ăn này giàu kali, canxi và ít natri).

- Hạn chế muối: người bình thường không nên quá 5 g/ngày, ở người tăng huyết áp nhẹ chỉ nên ăn 4 g muối/ngày.

- Hạn chế hoặc không uống rượu khi có tăng huyết áp.

- Hạn chế cà phê ở những người có huyết áp dao động.

- Duy trì hoạt động thể lực: 30-45 phút mỗi ngày.

- Thừa cân và béo phì là yếu tố nguy cơ của tăng huyết áp, do đó cần duy trì cân nặng thích hợp.