

**THỰC ĐƠN MẪU:**

1500kcal/ngày; đạm: 54g; béo: 36g; bột đường: 238g

**Bữa sáng:** Bánh mì sữa (bánh mì 1cái 1000đ; sữa bột 25g)

**Bữa trưa:** Cơm: 2 lưng bát với (gạo 80g); Thịt lợn nạc kho (40g); Đậu phụ sốt thịt, cà chua (đậu phụ 60g, thịt nạc 20g; dầu 10ml); cải bắp luộc 300g, dưa hấu 200g

**Bữa tối:** Cơm: 2 lưng bát với (gạo 80g); thịt bò xào khoai tây (thịt bò 20g; khoai tây 100g; dầu 10ml); Rau muống luộc 200g; Cam 200g

Năng lượng (kcal): 1500-1700

Chất protein (g): 45- 60

Chất béo (g): 25- 37

Bột đường (g): 255- 300

Natri (mg): 2000 Kali (mg): 4000- 5000

Chất xơ (g): 20- 25

**Bệnh nhân có thể thay đổi món ăn trong ngày như sau:**

- Nhóm bột đường: gạo 70g tương đương 3 chiếc bánh mì loại 1000đ, hoặc 180g bánh phở, hoặc 240g bún, hoặc 90g mì, hoặc 70g miến, hoặc 200g khoai lang, khoai sọ, hoặc 300g khoai tây, hoặc 150g sắn củ.

- Nhóm chất đạm: 40g thịt nạc tương đương 40g cá, lươn, tôm, hoặc 60g đậu phụ, hoặc 1quả trứng, hoặc 25g sữa bột toàn phần, hoặc 20g sữa bột tách béo.

# DINH DƯỠNG PHÒNG BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP



## NGUYÊN TẮC:

ít muối, giàu kali, calci, magnesi, chất xơ, giảm chất béo nguồn no (bơ, mỡ, thịt mỡ...), tăng chất béo không no, giảm chất kích thích, tăng an thần.

### 1. Phân bố tỷ lệ thành phần thức ăn hợp lý

- Năng lượng: 30 kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày  
(Cân nặng lý tưởng = số lẻ chiều cao x 0,9; ví dụ người cao 160 cm, cân nặng lý tưởng sẽ bằng 60 x 0,9 = 54kg)
- Chất protein : 12- 14% tổng năng lượng
- Chất béo (lipid): 15 - 20% tổng năng lượng. Acid béo chưa no một nối đôi chiếm 1/3, nhiều nối đôi chiếm 1/3 và acid béo no chiếm 1/3 trong tổng số lipid. Nên ăn vừng, lạc, dầu thực vật, cá, dầu cá. Không ăn các thực phẩm có nhiều cholesterol như phủ tạng động vật: Tim, gan, bầu dục, lòng lợn, não, tủy sống...
- Ăn nhạt tùy theo đối tượng có nhạy cảm với muối: Natri 2000 mg/ngày (Tổng số lượng muối ăn NaCl từ muối, nước chấm và trong thực phẩm chỉ nên từ 406g/ngày) - Kali: 4000-5000 mg/ngày, giàu canxi: 1000-1200mg/ngày
- Chất xơ: 20-25 g/ngày
- Đủ yếu tố vi lượng và vitamin (A, B, C, E, acid folic)
- Số bữa ăn: 3- 4 bữa/ngày



### 2. Ít muối, giàu kali, calci, magnesi

- Hạn chế muối ăn, giảm mỳ chính
- Bỏ thức ăn muối mặn như cà chua, dưa muối, mắm tôm, mắm tép, thức ăn đóng hộp...
- Nhiều rau quả để có nhiều kali.

### 3. Hạn chế thức ăn có tác dụng kích thích thần kinh và tâm thần

- Bỏ rượu, cà phê, nước chè đặc
- Tăng sử dụng các thức ăn có tác dụng an thần, hạ huyết áp, lợi tiểu: hạt sen, ngó sen, chè sen vòng...

