

Thực đơn tham khảo

Năng lượng: 1600 kcal

Áp dụng cho người nặng 50-55kg

Các món ăn	Đơn vị thường dùng
Bữa sáng: Bún riêu cua	
Bún: 200g	1 lưng bát tô
Thịt cua đồng: 20g	
Đậu phụ: 30g	Nửa bìa
Hành lá, rau thơm, nước dùng	
Bữa phụ sáng: Sữa: 200ml	
Bữa trưa: Cơm, cá trắm sốt, lạc rang, cải bắp luộc, canh mồng tơi, chuối tiêu	
Gạo tẻ: 75g	1 miệng bát cơm
Cá trắm sốt cà chua:	
Cá trắm: 75g	Nửa khúc to
Cà chua: 25g	Nửa quả nhỏ
Dầu ăn: 5ml	1 thìa cà phê
Lạc rang: 10g	1 miệng thìa 10ml
Dầu ăn: 5ml	1 thìa cà phê
Cải bắp luộc	
Cải bắp: 150g	1 miệng bát con
Canh mồng tơi	Nước canh
Mồng tơi: 50g	3 gấp nhỏ
Chuối tiêu	1 quả
Bữa phụ chiều: Khoai sọ luộc	
Khoai sọ: 200g	3-4 củ nhỏ
Bữa tối: Cơm, thịt lợn rim, trứng gà rán, su hào luộc, canh bí xanh, cam	
Gạo tẻ: 75g	1 miệng bát cơm
Thịt lợn rim: 70g	8-10 miếng
Trứng gà rán: 50g	1 quả
Dầu ăn	1 thìa (5ml)
Su hào luộc	
Su hào: 150g	1 lưng bát con
Canh bí xanh	Nước canh
Bí xanh: 50g	
Cam: 150g	Nửa quả

Giá trị dinh dưỡng một số thực phẩm **

(trong 100g thực phẩm)

Một số loại hạt:



Lạc hạt
Magie: 185 mg : Xơ: 2,5g



Đậu tương
Magie: 236mg : Xơ: 4,5g



Vừng
Magie: 351mg : Xơ: 3,5g



Đỗ xanh
Magie: 270 mg : Xơ: 4,7g

Lượng Kali trong rau xanh, quả chín **

(trong 100g thực phẩm)



Rau ngót: 457 mg



Rau mồng tơi: 391 mg



Bắp cải: 190 mg



Rau muống: 331 mg



Chuối: 329 mg



Đu đủ chín: 221 mg



Cam: 108 mg



Xoài: 114 mg



Dưa hấu: 187 mg



Quýt: 111 mg



VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA

Số 48B, Tầng Bạt Hồ, Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

Email: ninvietnam@viendinhduong.vn

Website: www.viendinhduong.vn

KHOA DINH DƯỠNG LÂM SÀNG VÀ TIẾT CHẾ

Điện thoại: 024.666.525.898



VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA

KHOA DINH DƯỠNG LÂM SÀNG VÀ TIẾT CHẾ



HƯỚNG DẪN CHẾ ĐỘ ĂN
PHÒNG CHỐNG

TĂNG HUYẾT ÁP

Bệnh tăng huyết áp là gì?

Tăng huyết áp là khi huyết áp tâm thu $\geq 140\text{mmHg}$ và/hoặc huyết áp tâm trương $\geq 90\text{mmHg}$



Tình hình bệnh tăng huyết áp hiện nay

Bệnh thường gặp phổ biến khoảng 50% *. Tỷ lệ tăng cao theo tuổi.

Bệnh diễn biến âm thầm và gây ra những biến chứng nguy hiểm có thể đe dọa tính mạng người bệnh và gây tai biến mạch máu não dẫn đến liệt nửa người, hoặc gây ra suy tim, suy thận...

Đo huyết áp là cách duy nhất để xác định bệnh.

(*). Theo thống kê của Hội tim mạch học Việt Nam năm 2015.

Chế độ dinh dưỡng trong bệnh tăng huyết áp

- Chế độ dinh dưỡng hợp lý, đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng.
- Tăng rau xanh, quả chín trong bữa ăn.
- Nên ăn các loại thịt nạc, ít béo. Nên ăn các loại thực phẩm giàu chất béo có lợi cho cơ thể: "các loại cá có mỡ" vài lần/tuần. Không ăn mỡ, nội tạng động vật.
- Tăng lượng chất xơ trong bữa ăn từ các nhóm thực phẩm: gạo lứt, gạo lật nảy mầm, rau xanh và quả chín. Nên ưu tiên ăn quả chín dạng miếng/múi, hơn là ép/xay hay vắt lấy nước.

- Kiểm soát và duy trì cân nặng phù hợp



Tăng cường vận động thể lực 30-45 phút/ngày

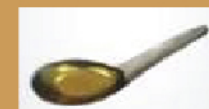


- Giảm lượng muối 5g/ngày
- Hạn chế uống các loại đồ uống có cồn, bia, rượu...



Lượng muối trong một số thực phẩm*:

Một số thực phẩm



Nước mắm 10ml có 1,9g muối



Bột canh 3g có 2,3g muối



Hạt nêm 2,5g có 1,8g muối

Một số thực phẩm



Dưa muối:

Muối: 1,5g/100g



Cà muối

Muối: 1,5g/100g



Chả lợn

Muối: 0,5g/miếng 20g



Chả quế

Muối: 0,7g/miếng 25g



Mỳ ăn liền:

Muối: 4-5g/gói

(*). Nguồn: Viện Dinh dưỡng.
Bảng thành phần dinh dưỡng thực phẩm thức ăn Việt Nam