

## Những thực phẩm giúp giảm huyết áp

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#u t&#m  
Th&#7913; N&#259;m, 20 Th&#225;ng 10 N&#259;m 2011 21:08

---

Mách bạn 8 loại thực phẩm giúp giảm huyết áp rất tốt đây theo chuyên gia dinh dưỡng của Mỹ.

### Sữa tách chất béo



Sữa tách chất béo là nguồn cung cấp can-xi và vitamin D lý tưởng. Khi 2 chất này có thể kết hợp với nhau có thể giúp giảm 3-10% huyết áp. Con số này có vẻ không lớn, nhưng số kết hợp này còn có thể giảm 15% tỷ lệ mắc các bệnh về tim mạch.

### Rau chân vịt, hạt hướng dương và các loại đậu

## Những thực phẩm giúp giảm huyết áp

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#u t&#m

Th&#7913; N&#259;m, 20 Th&#225;ng 10 N&#259;m 2011 21:08

---



Thức t&#m, rau chân vịt, h&#t h&#ng d&#ng t&#i, và các lo&#i đ&#u nh& đ&#u đen, đ&#u xanh, đ&#u tr&#ng... đ&#u ch&#a magiê, là ch&#t quan tr&#ng trong vi&#c giúp duy trì và làm giảm huyết áp.

Ngoài ra, trong các lo&#i thức ph&#m trên còn có kali, cũng là thành ph&#n ch&#y&#u ch&#ng l&#i ch&#ng cao huyết áp.

**Khoai lang n&#ng, chu&#i tiêu và đ&#u nành**

# Những thực phẩm giúp giảm huyết áp

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#228;u t&#228;m  
Th&#7913; N&#259;m, 20 Th&#225;ng 10 N&#259;m 2011 21:08



Đã có hàng chục công trình nghiên cứu chứng minh rằng việc tiêu thụ các thực phẩm này có thể giúp giảm huyết áp. Một số nghiên cứu cũng cho thấy rằng việc tiêu thụ các thực phẩm này có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.