



Không chỉ có những người lớn tuổi mà hiện nay bệnh ngày càng trẻ hóa. Tuy nhiên, ăn một số thực phẩm sau đây có thể ngăn ngừa và giảm nguy cơ đột quỵ.

Socola: Trên tạp chí *European Journal of Epidemiology*, các nhà nghiên cứu cho biết ăn 2 thanh socola mỗi ngày có thể giảm nguy cơ đột quỵ và bệnh tim.

Chuối: Đói và khát nước sau mất kinh, ăn chuối có thể giảm nguy cơ đột quỵ xuống 12%. Kali có nhiều trong chuối có thể làm giảm huyết áp và còn giúp ngăn ngừa đột quỵ hoặc cơn cơn không rõ ràng.

Cà chua: Các nhà nghiên cứu Phần Lan nhận thấy nam giới tiêu thụ nhiều lycopene - một chất hóa học giúp cà chua có màu đỏ có thể giảm nguy cơ đột quỵ so với nam giới có nồng độ lycopene trong máu thấp.

Táo: Cũng giống như cà chua, táo cũng là loại trái cây có tác dụng ngăn ngừa đột quỵ.

Sữa ít béo là nguồn cung cấp kali, magiê và canxi..., tất cả đều có tác dụng giảm huyết áp rất hiệu quả. Một nghiên cứu tiến hành suốt 22 năm được thực hiện ở 3.000 người Nhật phát hiện những người uống ít nhất 2 ly sữa ít béo mỗi ngày có thể giảm nguy cơ bị đột quỵ xuống một nửa so với những người không uống sữa.

Cá hồi: Một nghiên cứu của Trường Y Harvard (Mỹ) đã thực hiện hành 5.000 người trong độ tuổi từ 65 trở lên cho thấy ăn các loại cá béo như cá hồi từ 1-4 lần trong 1 tuần có thể giảm 27% nguy cơ đột quỵ.

Rượu vang đỏ: Các nhà nghiên cứu phát hiện một hợp chất được tìm thấy trong vỏ nho đỏ và hạt của nó có thể giúp phục hồi sau đột quỵ. Hợp chất đó được gọi là resveratrol, đã được chứng minh có tác dụng làm giảm các tổn thương não lâu dài, đồng thời có khả năng chống lại tình trạng đột quỵ do thiếu máu cục bộ.

Rau mù tạt chứa nhiều canxi nên có thể giúp ngăn ngừa các tổn thương do thiếu máu cục bộ và huyết áp, giảm nguy cơ đột quỵ.

Thì chia chứa allicin, một hợp chất hóa học được biết có tác dụng giảm cholesterol, ngăn ngừa chứng máu vón cục.

Đu đủ giúp tăng cường hàm lượng sắt trong quá trình tạo máu, giảm cholesterol máu, huyết áp, phòng ngừa cục máu đông... từ đó giảm nguy cơ đột quỵ não.

(Kien Thuc)