

بسیج خانواده برای کاهش فشار خون

ضربه فنی فشار خون

وزن مناسب

هیچ می دانید که کاهش وزن به کاهش فشار خون

شما منجر می شود؟ پس مصرف کالری و چربی خود را کاهش ورزش و فعالیت بدین را فراموش نهید.

هر دوی این کارها به کاهش فشار خون شما کمک می کند.

مصرف سبزیجات بیشتر

خود را می خواهیم که کاهش فشار خون شما کمک می کند. بزرگ سالان مصرف پنج و عده میوه و سبزی های متنوع را در طول روز فراموش نکنند. میوه خشک شده، منجمد، کنجد و...

خوب است اما باز هم مراقب میزان

صرف کالری خود

باشید. شما باید حدود

۸۰ گرم را به اندازه

مشت خود را هر

وعده، میوه و

سبزی مصرف

کنید.

یک کاسه سالاد شامل

سه قاشق غذاخوری سبزیجات

سه قاشق غذاخوری حبوبات مانند دلیس، ماش، لوبیا

یک میوه متوسط مانند دلیس، گلابی، موز

دو میوه کوچک مانند آلو، زردل و

یک تکه میوه بزرگ مانند خربزه، آناناس، آبیه

دو تا سه قاشق انواع توتو و انگور

یک لیوان آب میوه یا سبزی ۱۵۰ میلی لیتر

یک قاشق غذاخوری میوه مشک

برای حفظ و پreservation سبزی های اضافه شده مانند فرشته، میوه و سبزی های هانمک، شکر و سس اضافه نکنید.

اگر تخم مرغ میل می کنید، کمی گوجه فرنگی کبابی، قارچ و اسفناج

کنار آن قرار نماید. به سهین یا تان سبزی جات و میوه اضافه نکنید.

ناتوانی از

تغذیه

کاهش فشار خون

کاهش خطر ابتلاء به

بیماری های

کاهش خطر ابتلاء به

بیماری های</p