

उच्च रक्तचाप

अन्तर्गत आफ्नो आहार व्यवस्थापन

तरकारी बढी खाने

खाजा सहित हरेक खानाको लागि फलफूल र तरकारीहरू खाने प्रयास गर्नुहोस्



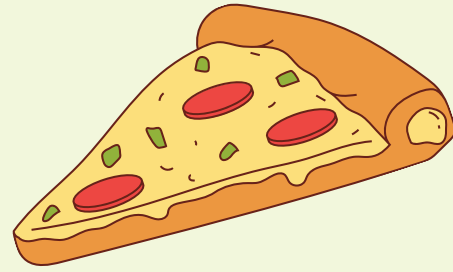
आफ्नो आहारमा धेरै गेडागुडी वा मटर समावेश गर्नुहोस्

सलादमा गार्बान्जो बीन्स प्रयोग गर्नुहोस्, फ्याट-फ्री फ्राइड बीन्स प्रयोग गर्नुहोस्, स्प्लिट-पिजसँग सूप बनाउनुहोस्



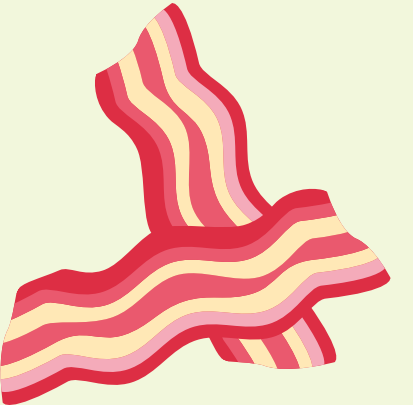
कम फ्याट मोज्जरेला (पनीर) सँग पिज्जा खानुहोस्

कम फ्याट चीज (पनीर) हरू तपाईंको खाना स्वादिष्ट र तपाईंको हृदयलाई स्वस्थ राख्नको लागि उत्कृष्ट तरिका हो



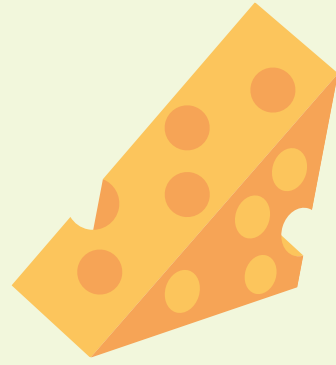
कम सचुरेटेड बोसो खाने

यी मासु, डेयरी, र अप्रशोधित खानाहरूमा पाइन्छ। माछा र नट राम्रो बोसो को एक स्वस्थ स्रोत हो।



फ्याट-रहित वा कम-फ्याट दुग्ध उत्पादनहरू प्रयास गर्नुहोस्

जब तपाईं खाजा चाहानुहुन्छ तपाईं यसलाई फल वा नट सँग मिलाई खान सक्नुहुन्छ



सुद्ध अनाज र रोटी प्रयास गर्नुहोस्



सोडियम कम खानुहोस्

नुनिलो खाजामा कटौती गर्नुहोस्, कम सोडियम सोया सस प्रयोग गर्नुहोस्, आफ्नो खानामा नुन थप्ने प्रयास नगर्नुहोस्।



Source: CardioSmart: Adding DASH to Your Life

 cpacs.cosmo health center

6185 Buford Hwy, Bldg. G, Norcross, GA 30071 | 770-446-0929
www.cpacscosmo.org