



بسیاری از دست ها

کار سبک را انجام می دهند

روسی



اهکارهای بیشتر تغذیه ای برای
کنترل فشارخون

iec.behdasht.gov.ir

- گره، خامه، سس، مارگارین، دنبه، چربی های هیدروژنه و روغن های جامد باید از برنامه غذایی کنار گذاشته شوند. به جای آنها استفاده از روغن زیتون یا دیگر انواع روغن های گیاهی مایع و روغن ماهی پیشنهاد می شود. اضافه کردن مغزها و دانه های گیاهی مثل گردو به برنامه غذایی توصیه می شود.



۱۴۰۲ آبان تا ۱۵ دی ماه

پوشش ملکت

En zitzen
Adults
Adults
Adults
Adults

drank
Consumptie
Alcohol en
Minder dan
140 ml per dag



● خوردن پتاسیم به کنترل فشارخون کمک می کند. تامین پتاسیم را می توان با خوردن موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپفروت، هلو، انگور، آلو، سیبزمینی، سیر، کلم، بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی، انواع سبزی و حبوبات انجام داد.

● محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین های متعدد هم در آنها وجود دارد. خوردن مواد لبنی کم چرب همواره توصیه می شود.

● حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می تواند به کاهش فشارخون کمک کند. حبوبات منبع تامین کننده پروتئین مورد نیاز بدن نیز به حساب می آیند.

● در بین انواع گوشت ها، ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها عوارض قلبی عروقی ندارد، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می کند.

● نوشیدنی های کافیین دار مانند قهوه و نوشابه ها فشارخون را زیاد می کنند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می توانید به جای آنها از انواع چای و دم کردنی های گیاهی یا دوغ بدون نمک استفاده کنید.

مزایای زندگی خانوادگی



اداره کل مشاوره و مددکاری اجتماعی
سامانه صدای مشاوره ۰۹۶۵۸۰

کاهش ابتلاء
روانشناسی اخلاقی

به طور کلی افزایش
سلامت جسمی، روانی،
اجتماعی و معنوی

سلامتی و بهبود
بیشتر در
بیماری ها



فرماندهی انتظامی استان فارس
معاونت فرهنگی - اجتماعی

افزایش
انعطاف پذیری
در برابر استرس

رشد عاطفی و
تحصیلی بهتر کودکان
در حضور هردو والد

ثروت و جایگاه
اقتصادی بالاتر

طول عمر
بیشتر

رفاقت چشمکش

