

بسیاری از دست‌ها
کار سبک را انجام می‌دهند

روسی



● کره، خامه، سس، مارگارین، دنبه، چربی‌های هیدروژنه و روغن‌های جامد باید از برنامه غذایی کنار گذاشته شوند. به جای آنها استفاده از روغن زیتون یا دیگر انواع روغن‌های گیاهی مایع و روغن‌ماهی پیشنهاد می‌شود. اضافه کردن مغزها و دانه‌های گیاهی مثل گردو به برنامه غذایی توصیه می‌شود.



iec.behdasht.gov.ir

راهکارهای بیشتر تغذیه‌ای برای
کنترل فشارخون



● خوردن پتاسیم به کنترل فشارخون کمک می‌کند. تامین پتاسیم را می‌توان با خوردن موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور، آلو، سیب‌زمینی، سیب، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه‌فرنگی، انواع سبزی و حبوبات انجام داد.

● محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین‌های متنوعی هم در آنها وجود دارد. خوردن مواد لبنی کم چرب همواره توصیه می‌شود.

● حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. حبوبات منبع تامین‌کننده پروتئین مورد نیاز بدن نیز به حساب می‌آیند.

● در بین انواع گوشت‌ها، ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها عوارض قلبی‌عروقی ندارد، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.

● نوشیدنی‌های کافئین دار مانند قهوه و نوشابه‌ها فشارخون را زیاد می‌کنند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می‌توانید به جای آنها از انواع چای و دم‌کردنی‌های گیاهی یا دوغ بدون نمک استفاده کنید.

مزایای زندگی خانوادگی



اداره کل مشاوره و مددکاری اجتماعی
سامانه صدای مشاوره ۰۹۶۵۸۰



فرماندهی انتظامی استان فارس
معاونت فرهنگی - اجتماعی

