

သွေးတိုးရောဂါအတွက်

သင်၏ အစားအသောက်ကို စီမံခန့်ခွဲပါ။

အသီးအရွက် များများစားပါ။

သရေစာများအပါအဝင် အစားအသောက်အချိန်တိုင်း သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားပေးပါ။



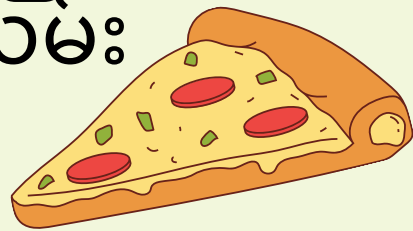
သင့်အစားအစာတွင် ပဲသို့မဟုတ် ပဲစေ့များကို များများထည့်ပါ။

အသုပ်များတွင် ကုလားပဲများကို သုံးပါ။ အဆီမပါသော အကြော်ပဲများကို သုံးပါ။ ပဲခဲခြမ်းများဖြင့် စုပ်ပြုတ်လုပ်ပါ။



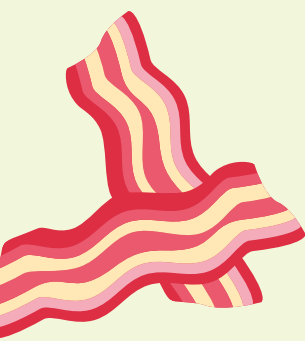
အဆီလျော့ထားသည့် ဒိန်ခဲမျိုးပါသော ပီဇာကိုစားပါ။

အဆီလျော့ထားသည့်ဒိန်ခဲများသည် သင့်အစားအစာကို အရသာရှိစေပြီး သင့်နှလုံးကျန်းမာစေမည့် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။



ပြည့်ဝဆီ လျော့စားပါ။

ပြည့်ဝဆီများကို အသားများ၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများနှင့် မပြုပြင်ရသေးသော အစားအစာများတွင် တွေ့ရှိရသည်။ ငါးနှင့် အခွံမာသီးများတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအဆီများကို ရရှိနိုင်သည်။



အဆီမပါသော သို့မဟုတ် အဆီနည်းသော နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို စားသုံးပါ။

သရေစာစားသည့်အခါ အသီးအနှံ့ သို့မဟုတ် အခွံမာသီးများနှင့် တွဲဖက်စားသုံးပါ။



အငန်လျော့စားပါ။

အငန်ဓာတ်လွန်ကဲသော သရေစာများကို လျော့ချပါ။ အငန်နည်းသည့် ပဲခဲပြုတ်ကိုသုံးပါ။ အစားအသောက်တွင် ဆားမပါဘဲ စားနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။



ဂျုံအပြည့်နှင့် ပြုလုပ်ထားသည့် ကောက်နုများနှင့် ပေါင်မုန့်ကြမ်းများကို စားသုံးပါ။



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