

# 고혈압에 대한

## 식단 관리

### 야채를 더 많이 드십시오

간식을 포함하여 매 끼니마다 과일과 채소를 먹도록 노력하십시오.



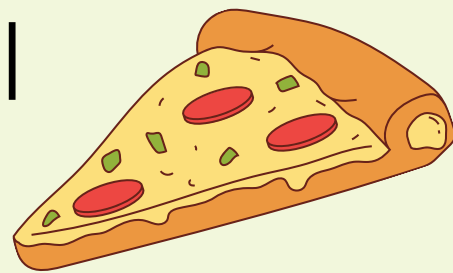
### 식단에 더 많은 콩이나 완두콩을 포함하십시오

샐러드에 병아리콩을 넣어보세요. 무지방 콩, 완두콩로 수프 만들기



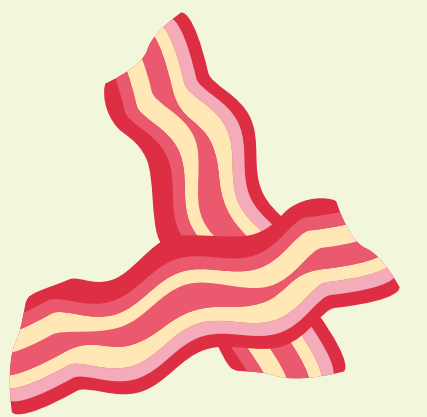
### 저지방 모짜렐라로 피자를 드십시오

저지방 치즈는 음식을 맛있게 하고 심장을 건강하게 유지하는 좋은 방법입니다.



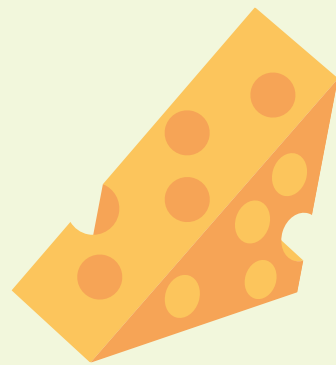
### 포화지방을 적게 섭취하십시오.

이는 육류, 유제품 및 가공되지 않은 식품에서 발견됩니다. 생선과 견과류는 좋은 지방의 건강한 공급원입니다.



### 무지방 또는 저지방 유제품을 먹어보세요.

간식이 먹고 싶을 때 과일이나 견과류를 더하여 드십시오



### 나트륨 적게 섭취

짠 간식을 줄이고 저염 간장 사용, 식사에 소금을 더하지 마십시오.



### 통곡물 시리얼과 빵을 먹어보세요.



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](http://www.cpacscosmo.org)