

고혈압에 대한

식단 관리

야채를 더 많이 드십시오

간식을 포함하여 매 끼니마다 과일과 채소를 먹도록 노력하십시오.



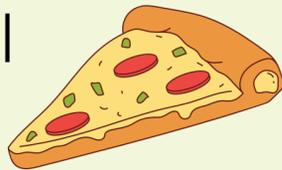
식단에 더 많은 콩이나 완두콩을 포함하십시오

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