

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਸੁਝਾਅ



ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਮ (120/80) ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਕੈਲੋਰੀ ਘੱਟ ਅਤੇ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਧਾਰਨ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਭੋਜਨ ਸੁਝਾਅ:

- ਆਪਣੇ ਲੂਣ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ- ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਐਵੋਕਾਡੋਜ਼, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ
- ਭਰਪੂਰ, ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਘਰ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਜੋਂ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਨਾ ਕਿ ਖੰਡ ਨਾਲ ਭਰੇ ਪਦਾਰਥ
- ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਇੱਕ ਸਮਾਜਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਓ - ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਬੇਰਿੰਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ!
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਨੇਡਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਆਨਲਾਈਨ ਵੇਖੋ:

food-guide.canada.ca/en/

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ - ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ!

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।

ਚਰਬੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ, ਬੀਨਜ਼, ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਖਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਟ ਦਾ 1/4 ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਡਰਿੰਕ ਬਣਾਓ।

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ, ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਹੈ: ਸੋਡਾ ਪੈਪ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ!

ਭਰਪੂਰ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ।

ਭਰਪੂਰ ਅਨਾਜ ਖਾਓ: ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਟ ਦਾ 1/4 ਹਿੱਸਾ ਭਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।