



"Providing Quality Healthcare to All"

BEST MEDICAL CARE, PC

Corporate Office: 121-08 Hillside Ave., Richmond Hill, NY 11418 Tel: 718-850-1673

بلڈ پریشر میں کمی کے لئے کھانے پینے میں احتیاط

کسی ایک تجویز پر عمل سے ہی فرق واضح ہو جائے گا

ان تجاویز پر عمل کریں

کم کھائیں یا پروٹین کم کریں

وزن کم ہونے سے بلڈ پریشر میں کمی کی ہو سکتی ہے

تدبیر: عام طور پر کھانے میں غذائیت کی مقدار کا خیال رکھا جائے۔

کھانے کے سر بند ذب سے پرہیز کر دوہ غذائیت کی مقدار ہی استعمال کریں

ایسی غذا کا انتخاب کریں جس میں نمک کی مقدار کم یا بالکل موجود نہ ہو

ہمیشہ فوڈ ٹیک میں سوڈیم کی مقدار پر نظر رکھیں اور پانچ فیصد سے کم سوڈیم والی خوراک کا انتخاب کریں۔

کھانے میں نمک شامل نہ کریں

نمک دان کو ٹیبل سے دور کر دیں۔

نمک کا متبادل مصالحہ استعمال کریں

تھیں پانی، کلب سوڈ اور کم چکنائی والے دودھ

عموما ڈائن سوڈا میں نمک کافی مقدار میں شامل ہوتی ہے، استعمال سے پہلے لیبل ضرور چیک کریں

ہر کھانے میں تازہ پھل اور سبزیاں استعمال کریں۔

اگر کھانے میں کین فرودت یا فروزن سبزی شامل ہے تو اس میں نمک کی مقدار کو ضرور دیکھیں اور کم نمک والے کھانے کا انتخاب کریں۔

صحت مند اسٹیک کا استعمال کریں

جنگ فوڈ یا میٹھی ٹائیوں کا استعمال کم کریں

تازہ پھل، سبزیاں اور کھن اور نمک سے پاک سیوہ جات استعمال کریں

نمک کی بجائے یا زیاہن کا پاؤڈر یا دیگر مصالحہ جات استعمال کریں

کھانا پکاتے ہوئے اٹلے پانی میں نمک شامل نہ کریں۔

فوری تیار ہونے والی فوڈز میں نمک شامل ہوتی ہے

اگر آپ

وزن زیادہ ہے یا بیماری مجرم ہیں

ایسی غذا جس میں نمک کی زیادتی ہو:

کھاتے ہوئے کھانے میں نمک ڈالنا:

سوڈا اور دیگر مشروبات:

غذا میں پھل اور سبزیوں کی مقدار:

اکثر غیر صحت مند اسٹیک کا استعمال

(جیسے چیپس، کنڈی اڈر، سسٹنس)

کھانا پکاتے ہوئے نمک کا استعمال

(چاول، پاستا، سیریل وغیرہ)



"Providing Quality Healthcare to All"

BEST MEDICAL CARE, PC

Corporate Office: 121-08 Hillside Ave., Richmond Hill, NY 11418 Tel: 718-850-1673

اکٹوریٹس کا استعمال:

تازہ مرغی، بڑی اور چھل کا گوشت استعمال کریں

ڈبے میں موجود پریس شدہ گوشت میں نمک کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے، اس کے استعمال سے اجتناب کریں۔

چکنائی سے مہر پر دودھ یا دیگر ڈیری مصنوعات کا استعمال:

(دودھ، پیئر اور فرزن وہی وغیرہ) کم چکنائی والے دودھ یا دیگر ڈیری مصنوعات پر مشتمل ہو جائیں۔

ٹاسٹ فوڈ کا استعمال:

ٹاسٹ فوڈ سے گریز کریں، پختے میں ایک ہار سے زائد ٹاسٹ فوڈ نہ لیں

ٹاسٹ فوڈ میں کیلوریز اور نمک بہت زیادہ ہوتا ہے، ضروری ہوتے کم بہت تھوڑا کھائیں۔

ٹاسٹ فوڈ گھر میں تیار کر کے چکنائی اور نمک کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ ہنڈ ایلک گھر میں چھری کو توجی جوتی

ہاسپلٹ غذاؤں کا استعمال:

گھر میں کھانے تیار کریں اور اس میں نمک شامل نہ کریں۔

(کین، سوپ، فریزڈ فوڈ، ہیکٹر، بکچر)

ایسی ہاسپلٹ غذاؤں کا انتخاب کریں جس میں سوڈیم کی مقدار بہت کم ہو۔