



DIET *Guide*

الغذاء الصحي
لمرضى
ضغط الدم المرتفع

DIET *Guide*

Dietary Guidelines for
High Blood Pressure
or Hypertension



DIET *Guide*

Dietary Guidelines for
High Blood Pressure
or Hypertention



DIET *Guide*

الغذاء الصحي
لمرضى ضغط الدم المرتفع

Do No USE

- ▶ Canned vegetable in brine or canned vegetable juice.
- ▶ More than one serving of vegetable such as beet roots, Carrots, beet greens, spinach.
- ▶ Bread, breadrolls, crackers.
- ▶ Ready to eat break fast cereal such as cornflakes.
- ▶ Shell Fishes such as Shrimps, crab and lobsters.
- ▶ Mayonnaise or other salad dressing.
- ▶ Baking powder, soya sauce, tomato ketchup.

milk intake limited to 2 cups and meat or chicken to 100gm and egg can use 2 days in a week.

Restrict fried and fatty food, highly salted food such as crackers, potato chips, salted nuts, salted pop corns & salted snacks.

Include food rich in potassium but low in sodium like:

Potatoes, banana, apricots, kidney beans, green beans, cabbage, brocolli, apple, papaya, pear, orange juice, green grapes and peach.

تجنب:

- ◀ الخضروات والعصائر المعلبة.
- ◀ الإفراط في تناول بعض الخضروات مثل الجزر والسبانخ.
- ◀ الخبز والمعجنات.
- ◀ حبات الذرة (الكورنفلوكس).
- ◀ القشريات مثل الروبيان والسلطعون.
- ◀ المايونيز ومثلها من الإضافات.
- ◀ الكاتشاب وصلصة الصويا.

حدد كمية الحليب بحد أقصى كوبين وكمية اللحم أو الدجاج 100 جرام والبيض مرتين في الأسبوع.

تجنب الأطعمة الدسمة كثيرة الملح مثل رقائق البطاطا والمقرمشات والمكسرات المملحة.

تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم قليلة الصوديوم مثل:

البطاطا - الموز - الفاصوليا الخضراء - الملفوف - التفاح - البابايا الكمثرى - عصير البرتقال - العنب الأخضر - المشمش - الخوخ.