



برای سلامتی قلب، از این مواد خوراکی مصرف کنید



رژیم مدیترانه‌ای

لبنیات، گوشت‌ها و
شیرینی‌های کم‌چرب
مصرف کنید

ماهی

روغن زیتون

گیاهخواری

مصرف گوشت را قطع
می‌کند

پروتئین‌های گیاهی
(محصولات سویا، حبوبات)

VEGAN: بدون گوشت، ماهی،
تخم‌مرغ یا محصولات لبنی

رژیم برپایه کاملاً گیاهی: اجتناب
از مصرف غذاهای فرآوری شده

رویکردهای غذایی برای متوقف کردن فشار خون بالا

نمک را به کمتر از ۱۵۰۰
میلی‌گرم در روز محدود
می‌کند

گوشت بدون چربی، مرغ،
ماهی

میوه‌ها و سبزیجات
سرشار از پتاسیم (موز و
سبزیجات برگ‌دار)

مصرف نکنید

گوشت‌های فرآوری شده
و چربی‌های اشباع شده

اجتناب کنید از

چربی‌های ترانس

آب بنوشید
به جای نوشابه یا آبمیوه

نکات بیشتر