

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ:ਪ੍ਰੈਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਤੇ (High Blood Pressure: Nutrition Tips)



ਡੈਸ਼(DASH)ਖੁਰਾਕ

(DASH diet)

ਡੈਸ਼((ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਆ) (Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH)) ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣਾ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਡੈਸ਼ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ: ਡੈਸ਼ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ।
- ਡੈਸ਼ ਖੁਰਾਕਦਾ ਨਮੂਨਾ ਮੀਨੂ।

ਭੋਜਨਸਮਹ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਰਟ, ਲੰਗ, ਐਂਡ ਬਲੱਡ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਦੀ ਡੈਸ਼ ਖੁਰਾਕ ਤੌਰੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰੋਸਣ ਦੇ ਇਹ ਆਕਾਰ ਕਨਾਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਾ ਖਾਣ।



ਇਹਨਾਂ ਨਿੱਤ-ਨੇਮ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

ਡੈਸ਼ ਡੋਜਨ ਯੋਜਨਾ

(The DASH eating plan)

ਭੋਜਨ (Food)	ਕਿਨ੍ਹੀਂ ਵਾਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਹੈ (Recommended Servings)	ਉਦਾਹਰਨ (Examples)
ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਚਰਬੀ-ਮੁਕਤ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧਉਤਪਾਦ	ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰ	ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀ) ਦੁੱਧ, 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀ) ਦਹੀਂ, ਜਾਂ 1 1/2 ਔਂਸ (45 ਗ੍ਰਾਮ) ਪਨੀਰ।
ਫਲ	ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ	ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ 1 ਮੱਧਮ ਆਕਾਰ ਦਾ ਫਲ ਦਾ ਟੁਕੜਾ, 1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ) ਕੱਟਿਆ ਗਿਆ ਜਾਂ ਡਿੰਬਾ-ਬੰਦ ਫਲ, 1/4 ਕੱਪ (60 ਮਿਲੀ) ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਜਾਂ 1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ) ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ। ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਦੀ ਥਾਂ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ।
ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ	ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀ) ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਕੱਚੀ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, 1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ) ਕੱਟੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਾਂ 1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਰਸ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਰਸ ਦੀ ਥਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ।
ਅਨਾਜ	ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 6 ਤੋਂ 8 ਵਾਰ	ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬਰੈੱਡ ਦਾ 1 ਸਲਾਈਸ, 1 ਔਂਸ ਸੁੱਕਿਆ ਅਨਾਜ, ਜਾਂ 1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ) ਪਕਾਏ ਗਏ ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਜਾਂ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਅਨਾਜ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਾਬੂਤ-ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ।
ਮੀਟ, ਪੌਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ	ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ	ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ 3 ਔਂਸ (90 ਗ੍ਰਾਮ), ਲਗਭਗ ਤਾਂਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਢੇਰੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ
ਦਾਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ	ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 4 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ	ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ 1/3 ਕੱਪ (75 ਮਿਲੀ) ਗਿਰੀਆਂ, 2 ਵੱਡੇ ਚੱਮਚ (30 ਮਿਲੀ) ਬੀਜ, ਜਾਂ 1/2 (125 ਮਿਲੀ) ਪਕਾਏ ਗਏ ਰਾਜਮਾਂ ਜਾਂ ਮਟਰ।
ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ	ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰ	ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ 1 ਛੋਟਾ ਚੱਮਚ (5 ਮਿਲੀ) ਕੁਲਾ ਮਾਰਗੀਨ ਜਾਂ ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਆਇਲ, 1 ਵੱਡਾ ਚੱਮਚ (15 ਮਿਲੀ) ਮੇਈਓਨੀਜ਼, ਜਾਂ 2 ਵੱਡੇ ਚੱਮਚ (30 ਮਿਲੀ) ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਸਲਾਦ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਦਾ ਸਮਾਨ।
ਮਿਠਾਈਆਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਖੰਡ	ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਵਾਰ ਜਾਂ ਘੱਟ	ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ 1 ਵੱਡਾ ਚੱਮਚ (15 ਮਿਲੀ) ਜੈਲੀ ਜਾਂ ਜੈਮ, 1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ) ਸੋਰਬਟ, ਜਾਂ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀ) ਨੀਂਬੂ ਪਾਣੀ।

ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਓ

(Cut down on fats)

ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਦੋਹਾਂ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਚਰਬੀ ਤਾਂ ਚਾਹੀਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਜਿਆਦਤਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ। ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ, ਤਾੜ ਦਾ ਤੇਲ, ਅਤੇ ਕੋਕੋਆ ਮੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਾੜ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ ਅਕਸਰ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੈਕਰ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਡੈਸ਼ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੇ ਤੀਜੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਘੱਟ ਹਿੱਸਾ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਜਿਆਦਤਰ ਹਿੱਸਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਆਇਲ, ਗਿਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਮੱਛੀ। ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਜਿਆਦਤਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮੀਟ, ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੋਡੀਆਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਓ

(Cut back on sodium)

ਸੋਡੀਆਮ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੜੀ ਵਾਂਗ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਆਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੋਡੀਆਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਆਦਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1,500 ਤੋਂ 2,300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (ਮਿਗ੍ਰਾ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੋਡੀਆਮ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਸੋਡੀਆਮ ਅਤੇ ਹਾਈਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ: ਸੋਡੀਆਮ ਘੱਟ ਲੈਣਾ
- ਘੱਟ-ਲੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁਰਾਕ: ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ

ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਓ

(Eat fewer processed foods)

ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜਾਂ ਰੀਫਾਈਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਿੱਬਾ-ਬੰਦ ਅਤੇ ਇੱਸਟੈਂਟ ਸੁਪ, ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਿਸ਼੍ਨਾਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਆਈਟਮਾਂ ਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸੀਅਮ, ਪੋਟਾਸੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸੀਅਮ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਆਮ, ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕ

(Vegetarian diet)

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਵੀ ਅਜਾਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਝ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡੈਸ਼ ਖੁਰਾਕ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ ਫਲੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਰਾਜਮਾਂ, ਦਾਲਾਂ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਮੰਗਫਲੀ) ਹੁੰਦੀਆਂ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਡੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ ਵਾਂਗ ਪੋਟਾਸੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸੀਅਮ ਅਤੇ ਕੈਲਸੀਅਮ ਵੱਧੇਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਅਣਸੈਚੁਰੇਟਿਡ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ: ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਤੇ

High Blood Pressure: Nutrition Tips

ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸੀਅਮ

(Potassium, calcium, and magnesium)

ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸੀਅਮ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਖਾਣਾ ਹਾਈ ਬਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੋਸ਼ਕ-ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਲਈ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਸਾਬੂਤ ਅਨਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ। ਜਿਆਦਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਪੁਰਕਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ

ਸਾਰੇ ਤਾਜੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੀਟ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਕੇਲੇ, ਖਰਬੂਜਾ, ਸੰਤਰੇ, ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ
- ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਪਾਲਕ, ਲੀਮਾ ਬੀਨਜ਼, ਤੋਰੀ, ਛੁੱਲਗੋਭੀ, ਅਤੇ ਚੁਕੰਦਰ
- ਆਲੂ
- ਫਲੀਆਂ (ਪਕਾ ਕੇ ਸੁਕਾਏ ਗਏ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਮਟਰ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿੰਟੇ ਬੀਨਜ਼, ਚਨੇ (ਚਨਾ ਬੀਨਜ਼) ਅਤੇ ਮਸੂਰ ਦੀ ਦਾਲ
- ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ

ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ

- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ (ਦਹੀਂ, ਮਲਾਈ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ)

ਮੈਗਨੀਸੀਅਮ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ

- ਫਲੀਆਂ (ਪਕਾ ਕੇ ਸੁਕਾਏ ਗਏ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਮਟਰ), ਬੀਜ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ
- ਹਲਿਬਟ (ਸਮੁੰਦਰੀ ਮੱਛੀ)
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ
- ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਆਲੂ
- ਟਮਾਟਰ
- ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਤਰਬੂਜ
- ਪੱਤੇਦਾਰ ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਖੁਰਾਕ ਪੁਰਕ

(Dietary supplements)

ਚੰਗੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਹੈਪੋਸ਼ਣ-ਤੱਤ ਪੁਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੰਤੁਲਿਤ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ।

ਪੁਰਕ ਵੱਜੋਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਪੁਰਕ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(What does not lower blood pressure?)

ਲਸਣ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲਸਣ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਖਾਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

24/7 ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, Health Link ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਝੋਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ: 19 ਅਪ੍ਰੈਲ 2023

ਸਰੋਤ: myhealth.Alberta.ca

ਇਹ ਸਮੰਗਗਾਂ ਤੱਕ ਸਮੰਖਿਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਤੱਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲਵਾ ਤੱਤ ਵਿਲੱਖਪ ਨਹਾਹੇ। ਇਸ ਸਮੰਗਗਾਂ ਦਾ ਢੂਦਾਸ਼ ਤੱਤ ਸਰਫ਼ ਸਧਾਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੋਅਤੇ ਹਨ ਨੂੰ "ਤਜਵੇਂ ਹੈ", "ਤਜਾਂਬੇ ਹੈ" ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਕ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, Alberta Health Services ਵੱਲੋਂ ਅੜਜ਼ਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵਲਪਮੇਂਟ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਬਾਬਤ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ, ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਤੱਤ ਵਿਵਾਨਕ ਪ੍ਰਤੀਤਨਪਤਾ ਜਾਂ ਵਾਰੂੰਟੀ ਨਹੀਂ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੀ। Alberta Health Services ਇਹਨਾਂ ਸਮੰਗਗਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਅੜਜ਼ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪੁੰਦਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤੱਕ ਸੇਵਾ ਦਾ ਅੜਵਾਅ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੁੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮਕੱਬੇ ਵਿਵਾਨਕ ਲਈ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਤਜ਼ੀਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।