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

ਡੈਸ਼(DASH)ਖ਼ੁਰਾਕ
(DASH diet)

ਡੈਸ਼((ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ) (Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH)) ਖ਼ੁਰਾਕ 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 ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ: ਡੈਸ਼ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣਾ।
- ਡੈਸ਼ ਖ਼ੁਰਾਕਦਾ ਨਮੂਨਾ ਮੀਨੂ।

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

ਇਹਨਾਂ ਨਿੱਤ-ਨੇਮ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

ਡੈਸ਼ ਭੋਜਨ 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	ਇੱਕਵਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀ) ਦੁੱਧ, 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀ) ਦਹੀਂ, ਜਾਂ 11/2 ਔਂਸ (45 ਗ੍ਰਾਮ) ਪਨੀਰ।
ਫਲ	ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ	ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ 1 ਮੱਧਮ ਆਕਾਰ ਦਾ ਫਲ ਦਾ ਟੁੱਕੜਾ, ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ) ਕੱਟਿਆ ਗਿਆ ਜਾਂ ਡਿੱਬਾ-ਬੰਦ ਫਲ, ¼ ਕੱਪ (60 ਮਿਲੀ) ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਜਾਂ ½ 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, ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ) ਕੱਟੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਾਂ ½ 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 ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ) ਪਕਾਏ ਗਏ ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਜਾਂ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਅਨਾਜ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਾਬੁਤ-ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ।
ਮੀਟ, ਪੌਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ	ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ	ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ 3 ਔਂਸ (90 ਗ੍ਰਾਮ), ਲਗਭਗ ਤਾਂਸ਼ 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 (75ਮਿਲੀ) 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) ਕੂਲਾ ਮਾਰਗ੍ਰੀਨ 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, ½ 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 ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ 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 ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ 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।

ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਓ

(Cut back on sodium)

ਸੋਡੀਅਮ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੜੀ ਵਾਂਗ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਈ ਬਲੈੱਡ 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। ਸੋਡੀਅਮ 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 ਨੂੰਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1,500 ਤੋਂ 2,000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (ਮਿਗ੍ਰਾ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੋਡੀਅਮ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਹਾਈਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ: ਸੋਡੀਅਮ ਘੱਟ ਲੈਣਾ
- ਘੱਟ-ਲੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕ: ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ

ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਓ

(Eat fewer processed foods)

ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜਾਂ ਰੀਫਾਈਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਿੱਬਾ-ਬੰਦ ਅਤੇ ਇੰਸਟੈਂਟ ਸੂਪ, ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਿਸ਼ਰਣ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਆਈਟਮਾਂ ਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ, ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ

(Vegetarian diet)

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵੀ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੰਝ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡੈਸ਼ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ ਫਲੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਰਾਜਮਾਂ, ਦਾਲਾਂ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ) ਹੁੰਦੀਆਂ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਡੈਸ਼ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਾਂਗ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਧੇਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਫ਼ਾਈਬਰ ਅਤੇ ਅਣਸੈਚੁਰੇਟਿਡ

ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ

(Potassium, calcium, and magnesium)

ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਖਾਣਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਪੋਸ਼ਕ-ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਲਈ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਸਬਜੀਆਂ, ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਸਾਬੁਤ ਅਨਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ। ਜਿਆਦਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਪੂਰਕਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ

ਸਾਰੇ ਤਾਜ਼ੇ 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, ਫੁੱਲਗੋਭੀ, ਅਤੇ ਚੁਕੰਦਰ
- ਆਲੂ
- ਫਲੀਆਂ (ਪਕਾ ਕੇ ਸੁਕਾਏ ਗਏ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਮਟਰ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿੰਟੋ ਬੀਨਜ਼, ਚਨੇ (ਚਨਾ ਬੀਨਜ਼) ਅਤੇ ਮਸੂਰ ਦੀ ਦਾਲ
- ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਚੰਗੇਸਰੋਤ

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

ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਦੇਚੰਗੇ 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

ਖ਼ੁਰਾਕ ਪੂਰਕ

(Dietary supplements)

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

ਪੂਰਕ 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 ਪੂਰਕ 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। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ,ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ: 23 ਫਰਵਰੀ 2024

ਸਰੋਤ: myhealth.Alberta.ca

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ ਸਧਾਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ", "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, Alberta Health Services ਵੱਲੋਂ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਬਾਬਤ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ, ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਵਿਧਾਨਕ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਜਾਂ ਵਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। Alberta Health Services ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮਿਆਂ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।