

تناول أطعمة أقل ملوحة



يسبب ارتفاع ضغط الدم، وهو أحد عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. توصية منظمة الصحة العالمية: ما لا يزيد على 5 جرام يوميًا



الحد من

- < الحساء الجاهز والشربة والمرق
- < وجبة خفيفة كمقبلات: رقائق البطاطس والبسكويت والمعجنات والفاول السوداني ومختلف الفواكه المجففة المالحة وما إلى ذلك.
- < اللحوم الباردة واللحوم المصنعة والنقانق...
- < الدجاج والسمك المقلي بالبقسماط
- < الوجبات السريعة
- < الوجبات الجاهزة للأكل
- < مخلل، زيتون، ملفوف مخلل، خيار مخلل
- < الصلصات: الخردل، الصويا، الكاتشب، المايونيز...
- < عصير الطماطم والخضار



التفضيلات

- < الفواكه والخضار
- < الطعام الطازج المطبوخ في المنزل مع قليل من الملح أو بدون ملح
- < الأعشاب العطرية والتوابل
- < تجنب وضع الملاحه على الطاولة



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com