



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی تهران
ستاد برگزاری هفته سلامت ۹۲

بیماری فشارخون بالا، رفتار تغذیه ای و توصیه های بهداشتی ضروری

- کم کردن میزان نمک موجود در رژیم غذایی می تواند به شما در کاهش فشارخون کمک نماید.
- شناخت غذاهایی که خود به خود دارای نمک هستند را بشناسید
- برچسب های روی مواد غذایی مختلف را که نشان دهنده اجزاء موجود در آنها است را به دقت بخوانید تا بتوانید میزان نمک موجود در رژیم غذایی خود را محاسبه کنید و یا حداقل حدس بزنید.

