



มาลดความดันโลหิตสูง ด้วย... "DASH DIET" กันเถอะ

DASH DIET (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION)

คือ วิธีการเลือกบริโภคอาหารเพื่อป้องกัน
และรักษาโรคความดันโลหิตสูง

ปริมาณการบริโภคเกลือโซเดียม
ไม่เกินวันละ 2,400 มิลลิกรัม



เกลือ
ไม่เกิน 1 ช้อนชา



ซีอิ๊ว น้ำปลา
ไม่เกิน 3 ช้อนชา



- เน้นผักผลไม้
- เน้นธัญพืช ปลา ถั่วเปลือกแข็ง
- รับประทานอาหารคอเลสเตอรอลต่ำ
- ดื่มนมไขมันต่ำ



- ลดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว
- เลี่ยงผักผลไม้กระป๋องหรือผลิตภัณฑ์แปรรูปต่าง ๆ
- เลี่ยงเนื้อแดง
- เลี่ยงน้ำตาล เครื่องดื่มรสหวาน
- เลี่ยงแอลกอฮอล์

วางแผนการรับประทานอาหาร
โดยมีปริมาณของหมู่อาหาร ดังนี้



ปริมาณแคลอรีตามความต้องการของร่างกายส่วนบุคคล ไม่เกิน 2,000 แคลอรี/วัน

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2020-011

