

YÜKSEK TANSİYON İÇİN TUZSUZ DİYET

Yemekleri tuzsuz pişiriniz.

Sofrada extra tuz kullanmayınız.

Tuz yerine tatladırıcı olarak baharatlar, sirke, limon ve yoğurt kullanılabilir.

Hazır yiyeceklerde tuzu azaltılmış veya tuzsuz ürünler tercih edilmelidir.

Alkollü içeceklerin tüketimini azaltmak ve günlük fiziksel aktiviteleri arttırmakta tansiyon düzenlemede büyük rol oynar.

NELERDEN UZAK DURALIM?

Tuzlu peynir ve zeytin,

Turşular, salamuralar ve her türlü konserve,

Tuzlu ev salçaları, ketçap, mayonez, hardal,

Hazır çorbalar ve et suyu tabletleri,

Tuzlu ekmek,

Kuruyemiş, cips, tuzlu bisküvi ve krakerler,

Sucuk, salam, sosis, pastırma, hazır kavrulmuş etler, tuzlu konserve balıkları ve hazır işkembe,

Hazır yufkadan yağılmış börekler.