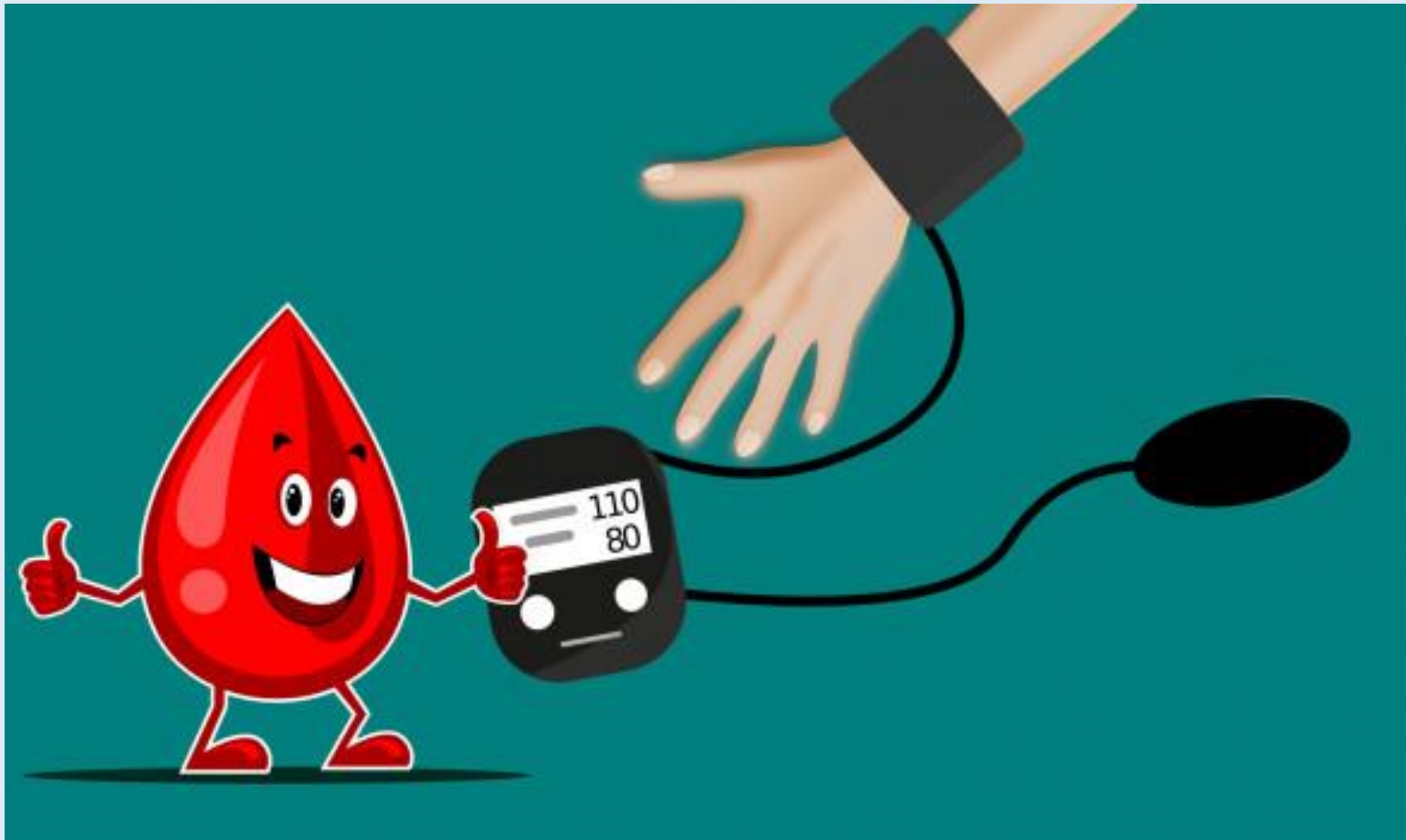


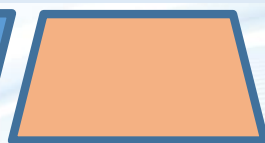
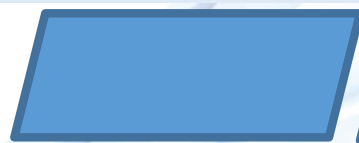
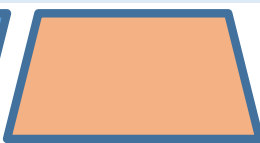
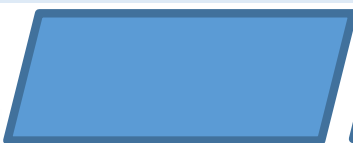
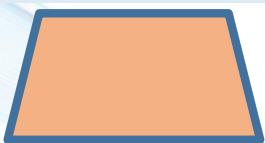


تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone



(降低高血壓的飲食 (DASH 飲食 )





تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

## ❖為什麼壓力患者需要節食？

健康飲食是幫助壓力患者將血壓水準控制在正常範圍內的基本方法之一，以及專家開具的藥物治療，而 Dash 飲食是說明控制血壓的最受歡迎的飲食之一。

## ❖改善血壓需要遵循的必要指南

- ✓ 增加活動和鍛煉
- ✓ 體重減輕
- ✓ 戒煙
- ✓ 遠離心理壓力
- ✓ 與醫生進行隨訪並遵守藥物治療
- ✓ 遵循 \*Dash\* 飲食





تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

## Dash 飲食的日常營養❖

|         |    |        |       |
|---------|----|--------|-------|
| 1500毫克  | 鈉  | %27    | 總脂肪   |
| 4700 毫克 | 鉀  | %6     | 飽和脂肪  |
| 1250 毫克 | 鈣  | %18    | 蛋白    |
| 500 毫克  | 鎂  | %55    | 碳水化合物 |
| 30 克    | 纖維 | 150 毫克 | 膽固醇   |

## 每日推薦口糧❖

每天 6-8 份全穀物

份量 = 一片麵包或乾穀物 = 30 克或半杯 125 毫升米飯或煮熟的義大利面

脂肪和油 (2-3) 份/天

份量 = 一茶匙 (5 毫升) 橄欖油

蔬菜 (4-5) 份/天

份量 = 一杯 (250 毫升) 生菜或綠葉蔬菜或半杯 125 毫升切碎或煮熟的蔬菜

水果 (4-5) 份/天

份量 = 一個中等大小的水果

乳製品和乳製品 (2-3) 份/天

份量 = 一杯 (250 毫升) 優酪乳或半杯優酪乳或 (45 克) 乳酪，最好是低脂乳製品

肉類、家禽、魚類 (每天不超過 2 份)

份量 = 3 盎司 (90 克)，最好是低脂肉，每周吃兩次魚

豆類、堅果、種子 (4-5) 份/周

份量 = 1/3 杯 (75 毫升) 堅果或 2 湯匙 (30 毫升) 種子或半杯 (125 毫升) 煮熟的豆類或豌豆





تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

## .Dash 餐食樣品 ❖

| 小吃               | 晚餐                   | 午餐                                                      | 早餐                            | 型 |
|------------------|----------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|---|
| 杯脫脂優酪乳<br>兩塊全麥餅乾 | 半條麵包<br>烤魚<br>一杯番石榴汁 | Quarter Chicken<br>杯裝白豆<br>杯飯<br>一杯沙拉和一勺<br>橄欖油<br>一根香蕉 | 份麵包 2<br>湯匙豆醬 2<br>橙<br>杯脫脂牛奶 | 1 |

## Dash 餐食樣品 ❖

| 小吃            | 晚餐                        | 午餐                           | 早餐                                                | 型 |
|---------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------|---|
| 個日期 3<br>番石榴果 | 烤魚<br>半杯米飯<br>一杯 Hazra 沙拉 | 雞胸肉<br>杯飯<br>一個沙拉杯和一<br>勺橄欖油 | 勺豆子，加一 4<br>茶匙橄欖油，加<br>一勺歐芹葉<br>番茄片<br>杯脫脂牛奶<br>橙 | 2 |

## ..免責聲明 ❖

- 最佳飲食是在治療性營養師的指導下，以便身體所需的營養成分不會不平衡和缺乏，並且在組織膳食時，請考慮您的相關疾病、體型和活動水準，並幫助通過此應用程式與專家溝通，以根據您的健康情況為您提供確切的飲食

أخصائي التغذية العلاجية  
صالح سعيد الغامدي

