



خوراکی‌هایی برای کنترل فشارخون



ماهی چرب

۸۵ تا ۱۷۰ گرم
در روز



ماست ساده و کم‌چرب

۸۵ تا ۱۷۰ گرم
در روز



سبزیجات

۳ تا ۶ پیمانه در روز
به صورت خام



توت فرنگی

۲ تا ۳ پیمانه در روز
به صورت تازه یا یخ‌زده



دانه‌های خوراکی

۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
در روز



روغن زیتون

۱ تا ۲ حبه
در روز



سیر

۳ تا ۵ پیمانه پخته شده
در روز



بلغور جو دوسر

۱ تا ۱/۵ قاشق غذاخوری
در روز



پسته

۱ تا ۲ پیمانه
در هفته



آب انار

۲ تا ۳ پیمانه
در روز