



# 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



سیب

۳ تا ۵ پیمانه پخته شده  
در روز



بلغور جودوسر

۱ تا ۱/۵ قاشق غذاخوری  
در روز



پسته

۱ تا ۲ پیمانه  
در هفته



آب انار

۲ تا ۳ پیمانه  
در روز