

DIET FOR HYPERTENSION

To be taken	Not to be taken
Whole grains	Sodium diet
Whole grain bread	Sweets
Brown rice	Sugary drinks
Rice flakes	Red meats
Barley	Frozen meals
Fish Poultry	Salty snacks
Nuts	Pickled foods
Low fat dairy	Bread
Skim milk	Soup
Banana	Tomato juice and sauces
Sweet potatoes	Processed meat
Dark chocolate	Pizza
Orange/ grapes/ lemon	Beer, Wine Alcohol
Herbs & spices	Cheese
Salmon	Condiments(Ketchup, soy sauce)
Flax seeds, Pumpkin seeds, Sunflower seeds	Cashew nuts, Pistachio, Peanuts,
Walnuts, Almonds	Raisins
	Butter

Suggestions:

Eat a low-fat diet

Include lots of fibre

Plenty of fruit and vegetables

Include citrus fruits- grapefruit, oranges and lemons

DIET FOR HYPERTENSION

తీసుకోవలసిన ఆహార పదార్థాలు	తీయకూడని ఆహార పదార్థాలు
<ul style="list-style-type: none"> ❖ తృణాధాన్యాలు ❖ ధాన్యపు రొట్టె ❖ బ్రాన్ రైస్ ❖ బియ్యం రేకులు ❖ బొర్ర ❖ ఫిష్ ఫ్లీ ❖ గింజలు ❖ తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు ❖ స్కిమ్ పాలు ❖ అరటిపండు ❖ చిలగడదుంపలు ❖ డార్క్ చాకెట్ ❖ నొరింజ / డ్రాక్స్ / నిమ్మ ❖ మూలికలు & సుగంధ ద్రవ్యాలు ❖ సాల్సన్ ❖ అవిసె గింజలు, గుమ్మడికాయ ❖ గింజలు, పొద్దుతిరుగుడు ❖ విత్తనాలు ❖ వొల్టబ్, బాదం 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ సోడియం ఆహారం ❖ స్వీట్లు ❖ చక్కెర పానీయాలు ❖ ఎరుపు మాంసాలు ❖ ఘనీభవించిన భోజనం ❖ ఉప్పుగా ఉండే స్నాక్స్ ❖ ఊరవేసిన ఆహారాలు ❖ బ్రెడ్ ❖ సూప్ ❖ టమోటా రసం మరియు సాస్ ❖ ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం ❖ పిజ్జా ❖ బిర్, వైన్ ఆల్కహాల్ ❖ చీజ్ ❖ మసాలాలు (కెచప్, సోయా సాస్) ❖ జీడిపప్పు, పిస్తా, వేరుశనగ, ❖ ఎండుద్రాక్ష ❖ వెన్న

Suggestions:

తక్కువ కొవ్వు ఆహారం తినండి, ఫైబర్ పుష్కలంగా చేర్చండి

పండ్లు మరియు కూరగాయలు పుష్కలంగా

సిట్రస్ పండ్లను చేర్చండి- డ్రాక్స్ పండు, నొరింజ మరియు నిమ్మకాయలు