



food for high blood pressure

ความดันโลหิตสูง



การทานอาหารสำหรับผู้ที่ปัญหาเรื่องความดันโลหิตสูง ควรเน้นอาหารที่มีโซเดียมต่ำ เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่ว และปลา

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น อาหารแปรรูป อาหารดอง และเนื้อสัตว์แปรรูป

นอกจากนี้ ควรเพิ่มปริมาณโพแทสเซียม แมกนีเซียม และแคลเซียม ซึ่งพบได้ในผักใบเขียว ผลไม้ ถั่ว และผลิตภัณฑ์จากนม

