

TIPS TERBAIK UNTUK MENJAGA TEKANAN DARAH SIHAT

TERIMA KASIH KERANA MENYERTAI BULAN PENGUKURAN MEI

Untuk maklumat lanjut, sila lawati www.maymeasure.org

Jika anda mempunyai kebimbangan tentang mana-mana perkara di atas, sila dapatkan nasihat daripada profesional perubatan yang terlatih.



KEKALKAN BERAT BADAN SIHAT

Hanya dengan mengekalkan berat badan yang ideal, ia boleh membantu menurunkan tekanan darah tinggi.



BERSEJAJAR SECARA BERKALA

Sasarkan purata 30 minit sehari. Untuk mendapatkan manfaat daripada senaman, pastikan suhu badan berada di atas paras normal, pernafasan menjadi lebih laju, dan degupan jantung meningkat daripada biasa. Cukup dengan hanya melakukan senaman brisk walk!



MAKAN BANYAK BUAH-BUAHAN DAN/ATAU SAYURAN SETIAP HARI

Makan sayur mentah atau dikukus ringan, bukan direbus, untuk mendapatkan nutrisi maksimum. Elakkan menggoreng jika boleh.



TAMBAHKAN MAKANAN YANG KAYA NITRAT DALAM DIET AWDA

Pengambilan secara tetap makanan yang nitrat seperti bit (mentah atau panggang - bukan direbus), sayur berdaun hijau dan epal, telah didapati dapat mengurangkan tekanan darah awda.



KURANGKAN PENGAMBILAN GARAM

Jika awda menambah garam pada makanan atau semasa memasak, tukar kepada alternatif 'sodium rendah' seperti garam yang diperkaya dengan potassium ("lo salt", "lite salt" atau "heart salt"). Jangan lupa bahawa banyak garam tersembunyi dalam makanan diproses dan sangat tinggi dalam kebanyakan roti, bijirin, sup dan sos - oleh itu sentiasalah periksa label makanan!



KURANGKAN LEMAK DAN GULA

Makan diet rendah lemak tepu yang termasuk banyak serat (seperti lentil, badam, buah-buahan dan sayur-sayuran) dapat menurunkan tekanan darah. Berhati-hati dengan lemak terhidrogenasi atau 'trans', serta gula yang tersembunyi dengan nama lain seperti sukrosa, dekstrosa, fruktosa, dan glukosa. Elakkan minuman berkarbonat tinggi kalori.



BERHENTI MEROKOK

Arteri awda tersumbat lebih cepat jika anda merokok dan ini menyebabkan banyak masalah kesihatan lain. Tekanan darah awda sebenarnya meningkat semasa merokok.



KURANGKAN PENGAMBILAN KAFEIN

Ingat bahawa kafein terdapat dalam beberapa minuman 'energy' berkarbonat serta kopi dan teh.



ELAKKAN ALKOHOL

Kurangkan pengambilan alkohol. Jika menggunakan alkohol, ikut cadangan harian tempatan - biasanya kurang daripada 2 minuman untuk lelaki dan 1 untuk wanita (1 minuman = bir kecil atau wain).




RELAKS

Tekanan (stress) meningkatkan tekanan darah. Jadi, jika boleh, cuba luangkan masa untuk bersantai.

#TheBigSqueeze

 www.facebook.com/MayMeasure

 www.linkedin.com/company/may-measure-month/