



dash diyeti

doğruca besinleri dosdoğru miktarlarda tüketerek faziletli tansiyonunuzu dengeleyebilirsiniz. Her gıda vücudumuz hakkında yapılması olan birbirinden değişik unsurları içerir. şayet dürüst besinler seçilir okunuşu gerçek miktarlarda tüketilirse, vücudun ihtiyacı olan gıda öğeleri sağlandığı gibi bazen sıhhat sorunlarının çözümüne de yardımcı olunabilir: Doğru beslenerek tansiyonunuzu da düşürebilirsiniz.

Son 5 yıldır ABD'de yaygın şekilde uygulanan ve yetkili esenlik kurumu NIH türünden da onaylanan “hipertansiyon tedavisine diyetsetel yaklaşım” örneği tek beslenme biçimi ile DASH-Dietary Approach to Stop Hypertension soy basıncını düşürmede muvaffakiyetli olunabileceği anlaşılmaktadır. Bu rejim çok kan basıncı sorunu olanda ilaç tedavisinin yanında, beslenmeyle de soy basıncının dengede tutulabileceğinin kanıtıdır.

DASH diyetinin esas yaklaşımı yağı azaltılmış, sebze okunuşu ürün içeriği bol, mazot ürünleri sınırlı bir beslenme alışkanlığıdır. Bu diyetle yüksek soy basıncı; kilogram kaybı, tuz ve alkol sınırlaması gibi faktörlerden özgür olarak düşmektedir. Bu kan pahası tortu lif, potasyum, kalsiyum okunuşu magnezyum yönünden zengindir. orantı düzeyde protein içirme eder.

KOLESTEROLÜ okunuşu AZALTIYOR

DASH diyeti sadece kan basıncını değil kolesterolü de düşürmektedir. American Journal Clinical of Nutritional dergisinde yayınlanan bir çalışmada DASH diyeti ile LDL in kötü kolesterol yüzde 10 civarında düşebileceği gösterilmiştir. Birçok müşahede DASH diyetini uygulayanlarda kan basıncı ile yanında kolesterolün de düştüğünü göstermektedir. bilhassa ailesinde hipertansiyon sorunu olan hipertansiyon adayı kişilerde kilogram kontrolü okunuşu maddeye etkinlik arttırımı yapılmasa da yerli yerinde tuz kısıtlaması okunuşu DASH diyeti tatbiki soy basıncı okunuşu LDL kolesterol yüksekliği ile çalışan tek mücadele sağlayabilmektedir. Tuz kısıtlaması ile söyleyiş edilmek istenen günlük sodyum alımının 1500 gram ve altında tutulmasıdır. DASH diyeti uygularken alkol kullanmamalı, genişlik çok 1-2 boduç kırmızı şarapla sınırlamalısınız.

DASH diyeti ile günde averaj 2000 kalori alınmaktadır. ısın ihtiyacı daha ziyade yahut henüz

az ise porsiyonlar arttırılıp azaltılabilir. soy basıncı yüksekliği ile hep beraber kilogram kaybı arzulanıyorsa porsiyonların büyüklüğü ayarlanarak günce ısın alımı 1400-1500 ısın civarında tutulabilir. DASH diyeti ve tuz kısıtlaması ile birlikte eğer yerli yerinde alıştıırma programı da uygulanabilirse kilo kaybı okunuşu soy basıncı kontrolü henüz da kolaylaşacaktır.

HATIRLAYIN

İlaç almadan da soy basıncınızı düşürebilirsiniz

Kilo verin.

Daha fazla alıştıırma yapın.

Alkol tüketiminizi azaltın.

Tuzu sınırlayın.

Potasyumu arttırın.

Stres düzeyinizi düşürün.

Sigarayı bırakın.

Daha çok balık yiyin.

HİPERTANSİYON DESTEKLERİNDEN FAYDALANIN

Sarmısak Garlic

Coenzme Q-10

Calcium-Magnesium

Hawthorn

Fish oil

HİPERTANSİYONDAN KORKMAYIN

Unutmamalısınız! Kan basıncı yüksekliği sağlıklı yaşamı tehdit eden genişlik mühim sorunlardan biridir. rastgele aynı sendrom vermeden kalbinizde, böbreklerinizde, gözlerinizde okunuşu beyninizde ağır hasarlara, gelişememiş dönüşü olmayan zararlara sebep olabilir. etkili kan basıncına sınırlı belirtiler ortaya çıktığında gönül yetmezliği, felçler, görüş kanamaları, böbrek yetmezliği çoktan işlem işten geçmiş olabilir. Bu nedenle soy basıncınızı dikkatle izleyiniz. Doktorunuzun uyarılarını mutlaka dikkate alınız. Hipertansiyon kontrol edilebilen müşterek hastalıktır.

ÖRNEK DASH DİYETİ

SABAH KAHVALTISI

1 çay bardağı portakal suyu

1 sutaş bardağı yağsız süt ile 1 çorba kaşığı kahvaltı gevreği

1 vasat boy muz

Serbest miktarda çiğ sebze domates, salatalık, yeşil biber vb. 1 çay kaşığı zeytinyağı konabilir

1 ince dilim kepek ekmeği 1 sevindiren kaşığı reçelli

ÖĞLE YEMEĞİ

Tavuklu salata tavuğun göğüs etinden yapılmış olmalı

Çiğ sebze 3-4 çubuk havuç ve kereviz, 2 sayı turp, marul

1 kokusuz bardağı yağsız yoğurt

1 dilim kepek ekmeği

1 ılımlı destan elma

AKŞAM YEMEĞİ

1 sayı büyük kabile balık balık

4 kemirmek kaşığı esmer pirinçten yapılmış pilav yahut bütünleşmiş makarna

Haşlanmış brokoli okunuşu domates

İspanak veya semizotu salatası 1 yenilebilen kaşığı zeytinyağı, domates, salatalık, yeşil soğan, yeşil biber ilavesiyle

1 dilim kepek ekmeği

2 parmak kalınlığında 1 dilim kavun

ARALAR

1 kâr veya 4 adet tekdüze kayısı yahut çapraşık tuzsuz kuruyemiş 1/2 deniz bardağı

1 MEYVE hangi OLABİLİR?

1 değersiz boy elma

3 tane kayısı

1 orta uzunluk muz

1/2 midi kabile greyfurt veya 1 vasat uzunluk portakal

14 tane vişne

1 önemli kabile mandalina

15 iri üzüm

12 adet ilek

5 adet erik

1 midi kabile armut

1/8 ılımlı kabile kavun veya karpuz

DASH diyeti yaparken nelere dikkat edeceksiniz?

Salatada tuz yasak, sirke okunuşu limon serbesttir. 1 çay kaşığı zeytinyağı eklenebilir. Tavuk derisiz okunuşu beyaz etinden olmalıdır.

Yemeğınızı bayağı lokmalar halinde yiyin.

Pilav, sebze gibi karbonhidratları velinimet yemeğinizle aynı tabağı koyun.

Eti tek parça halinde tabağınıza koyun.

Aralarda yahut dinlendiren yapımında işletmek göre meyveleri yahut düşük yağı, düşük kalorili besinleri yeğleme edin şekersiz jelatin gibi.

NASIL YAŞIYORLAR

MODACI talep HANİF

Kan şekerim düşmesin diye bal yiyorum

PROF. OSMAN MÜFTÜOĞLU'NUN GÖRÜŞÜ

Her güneş mutlaka 8 vakit uyuyorum. Güne saat 08:00 gibi başlarım. Kahvaltıda 2 dilim kepek ekmeğı, beyaz peynir, 3 zeytin, fesleğen okunuşu azıcık zeytinyağı damlatılmış domates yerim. 5 değersiz boduç şekersiz çay içerim. Evden çıkmadan geçmiş zaman sıra süresince

kan şekerim düşmesin diyerek iki kaşık uzvi süzme bal yiyorum. Öğlenleri 2 dilim kepek ekmeği ile beraberinde zeytinyağlı sebze evet da yanında salata ile et yerim. Öğlenleri gril yediysem akşamları zeytinyağlı, zeytinyağlı yediysem akşamları gril yerim. Kırmızı hitit haftada 2 kez tüketiyorum. ekseriyetle hindi hitit okunuşu balığı tercih ediyorum. İkinci vakti bir porsiyon kâr yiyorum. Canım fazla sevindiren isterse heyecanı ballıdarı ve çelimsiz kayısı ile geçiştiriyorum. <https://www.diyetik.com/dash-diyeti/> işaret az ekstrem şeb viski evet da kırmızı şarap içiyorum. İçki içtiğim günler fazla az aş yiyorum. Biraz peynir ile tutum ediyorum. Haftada 2 gündüz 45\er an koşu bandı yapıyorum. tertipli olarak C vitamini ve magnezyum, kalsiyum okunuşu demirden oluşan müşterek multivitamin alıyorum. sadece okunuşu cildim amacıyla selenyum vitamini kullanıyorum. Ailemde herhangi yalnız genetik rahatsızlığı olan yok. Günde genişlik aşkın 10 adet sigara içiyorum.

Sayın murat Haniflin beslenmesi amacıyla söylenebilecek hareketsiz kelime var: Mükemmel. Kahvaltı, öğlen ve gece yemekleri seçimleri okunuşu aralık öğün tercihleri çok iyi. Eğer kahvaltı sonrası hipoglisemi sorunu varsa saat 10.30 civarında benzer modül yorulmamış yahut kurutulmuş kâr kullanabilir. Alkol kullanımını azaltması beden okunuşu cilt sağlığı bakımından yararlı olur. Biz multivitamin ve multimineral karışımlarını umumiyetle yeğleme etmiyoruz.

Kullanılacak olan vitaminlerin ayrı tek başına alınması belki azıcık yorucu amma henüz müessir okunuşu güvenli sadece yol. Ayrıca kifayetli miktarlarda alınabilmeleri hakkında okunuşu zorunlu.

Sayın Haniflin 1-2 gram civarında esterifiye edilmiş C vitamini, 100-200 mg civarında E vitamini, 800-1200 mg genişliğinde kalsiyum, 100-200 mg civarında magnezyum kullanabileceğini düşünüyorum. çıpa içirme eden multivitaminlerin kullanılmamasını öneriyorum. güçlü sadece demir eksikliğinin belirlendiği durumlarda kullanılması gereken ancak mineraldir. yararsız kullanıldığında vücutta birikir, hayatı tehdit edici sağlık sorunlarına sebep olur.

Doktor eliyle yöntem edilmedikçe demir içirme eden tek em kullanılmamalıdır. Selenyum cilt desteği olarak değil de, bağışıklık güçlendirici okunuşu kansere mukabil muhafız olarak yönetmek daha anlamlıdır. muayyen dönemler halinde günde 50-100 mg kadar selenyum kullanabilir.

Cilt düşüncesince genişlik nafi besin desteklerinin Alfa Lipoik Asid, DMAE, Coenzme Q-10, C vitamini okunuşu Alfa Linoleic Acid ile Gama Linoleic Asid olduğunu düşünüyorum. Bu yönde

kifayetli vukuf birikimi olan ancak uzman desteğinden yararlanılabılır. başkaca kozmetikler yanında cildi muhafız ve gençleştirici etkisi olduğunu bildiğimiz cosmopharmaceuticallardan faydalanabilir. nihayet söz: Sayın Dilek Hanif bari hiç sigara kullanmasaydı.