(Logonuz Burada)

Demo Sağlık Tesisi (Prokalite.Com)
HT İÇİN ÖNERİLER LİSTESİ

Doküman Kodu: HB.LS.042	Yayın Tarihi: 28.11.2026	Revizyon Tarihi: -	Revizyon No: 0	Sayfa: 1 / 1

ÖNERİLER

√ Yemeklerinizi fırında, haşlama veya ızgara yöntemleri ile tuzsuz olarak hazırlayınız. √ Günde 30 – 45 dakika yürüyüş yapınız.
√ Sigara ve alkol tüketiminden kaçınınız.
√ Aşırı tuz tüketiminden kaçınmak için salamura, turşu, konserve ve hazır besinler, et suyu tableti, kabartma tozu, soya sosu, salam, sucuk, sosis tüketmeyiniz.
√ Tuzlu kraker, bisküvi gibi besinleri tüketmekten kaçınınız.
√ Aşırı yağ tüketiminden kaçınmak için kaymak, krema, mayonez, çikolata, tahin, tahin helvası, hazır salata sosları, hindistan cevizi, avokado, yağlı süt ürünleri ve etler, et suları ve bunlarla hazırlanmış yemekler, kızartma ve kavurma tüketmeyiniz.
√ Meşrubat, kola, maden suyu, soda, hazır meyve suyu, kek, pasta, tatlı vb tüketiminden kaçınınız.
√ Kümes hayvanı, balık ve yağsız et kullanırken konserve, tütsülenmiş ya da işlenmiş tipler yerine tazelerini tercih edin.
√ Tuz yerine baharat kullanın. Pişirme sırasında ve sofrada yiyecekleri otlarla, baharatla, limonla, sirkeyle ya da tuzsuz çeşni karışımlarıyla tatlandırın.
√ Diyet tuzlar NaCl (sodyum klorür) yerine KCl (potasyum klorür) içerir. Bu nedenle doktora danışılmadan kullanılmamalıdır
NOT: Tansiyon ilacı kullananlar yemeklerini tuzsuz, ekmeklerini tuzlu tüketebilirler.