

భారతదేశంలోని గ్రామాలలో అధిక రక్తపోటు నియంత్రణ

సమావేశం # 4



మీ రక్తపోటును మెరుగుపరచడానికి మీ ఆహారాన్ని మార్చడం











CHIRI





తృణధాన్యాలు
















కూరగాయలు & ఆకుకూరలు









CHIRI











పళ్ళు











తక్కువ కొవ్వు గల పాల ఉత్పత్తులు











పలుచటి మాంసం మరియు గుడ్లు













పప్పులు మరియు చిక్కుళ్ళు















మీ ఆహారంలో ఉప్పును తగ్గించండి

























CHIRI

మీ ఆహారంలో **చక్కెర**ను తగ్గించండి





















CHIRI







నూనెతో కూడిన/వేయించిన ఆహారాలను తినవద్దు







CHIRI

ప్రక్రియ కాబడిన ఆహారాలకు బదులుగా ఇంటిలో తయారయిన ఆహారాలను ఉపయోగించండి ఇంటిలో తయారయిన ఆహారాన్ని ఎంచుకోండి మరియు ఉపయోగించండి

ఇంటిలో తయారైన ఆహారం యొక్క వాడుకను పెంచండి





ప్యాక్ చేయబడిన లేదా హోటల్ నుండి తెచ్చుకునే లేదా వీధిలో దొరికే ఆహార పదార్థాలను తినకండి లేదా తగ్గించండి





CHIRI

CHIRI



5 కన్నా తక్కువ స్వీట్స్ /వారానికి



✖ 3 – 4 / వారానికి





కొవ్వులు/నూనెలు
2-3 ప్రతిరోజూ





✖ 2 – 3 / రోజుకు





గింజలు/నట్స్ చిక్కుళ్ళు
వారానికి 4 -5 సర్వ్ లు





✖ 4 – 5 / వారానికి





=





తక్కువ కొవ్వు గల పాలపదార్థాలు 2-3 సర్వింగ్స్







పలుచటి మాంసం/చేప/కోడి 2-3 సర్వింగ్స్













=



పళ్ళు 4 -5 సర్వ్ లు







కూరగాయలు 4- 5 సర్వ్ లు

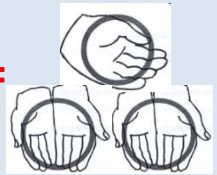








=



ముడి ధాన్యాల్లు మరియు ధాన్యపు ఉత్పాదనలు
రోజుకు 5 - 8 సర్వ్ లు

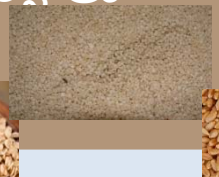












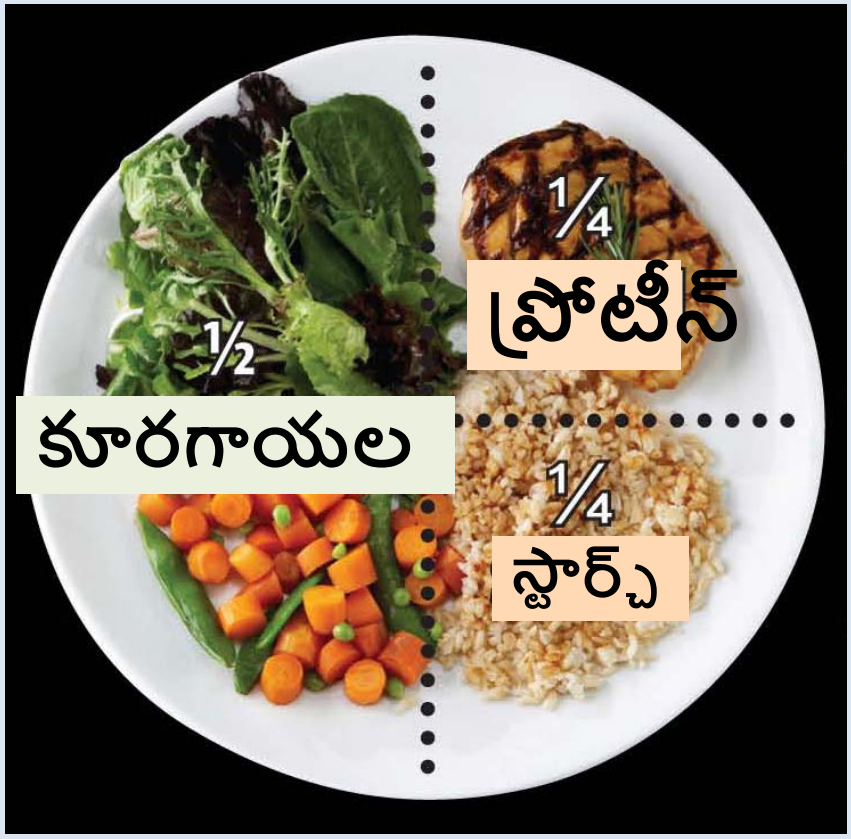




ప్రతిరోజూ

ఆహార సిఫారసులు ఆహార భాగాలు





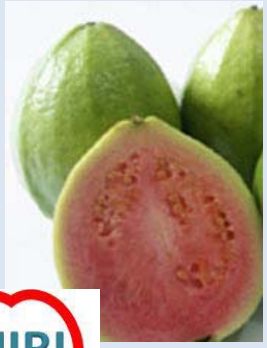


మీ రక్తపోటును మెరుగుపరచుకోవడానికి ఆహారం గురించిన ప్రధాన సందేశాలు









CHIRI

పొగాకు వాడకాన్ని ఆపివేయండి



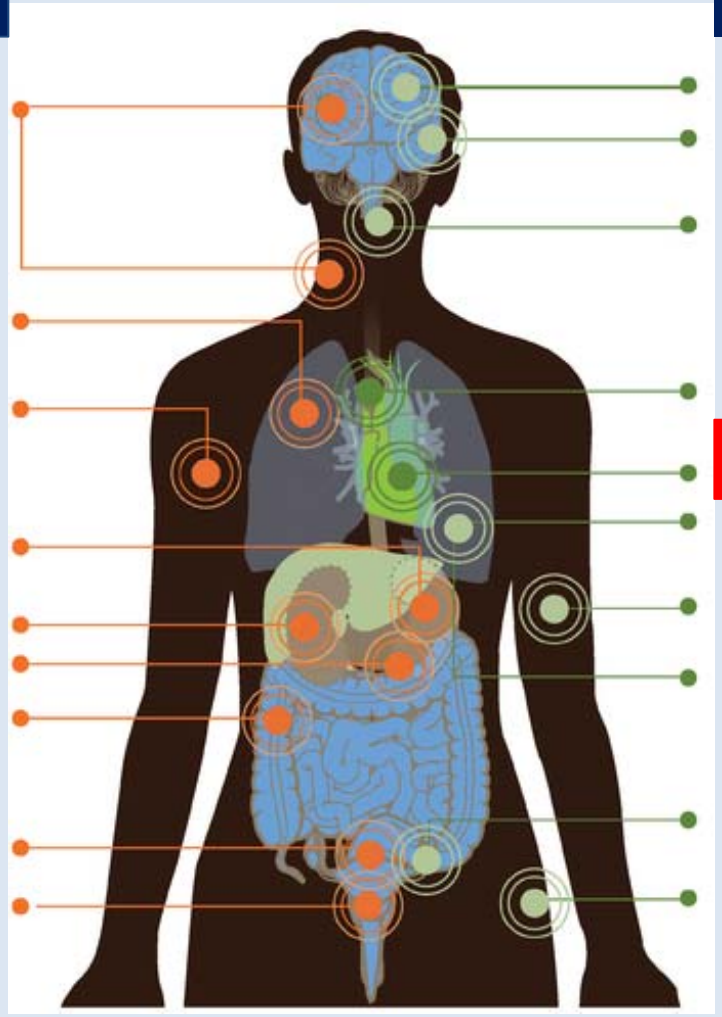




పొగాకు వల్ల ఆరోగ్య ప్రమాదాలు

క్యాన్సర్లు

- తల లేదా మెడ లేదా నోరు
- ఊపిరితిత్తులు
- ల్యుకేమియా (రక్తక్యాన్సర్)
- పొట్ట
- మూత్రపిండాలు
- క్లోమము
- పెద్దప్రేగు
- మూత్రాశయం
- గర్భాశయ ద్వారం



దీర్ఘకాలిక వ్యాధి

- పక్షవాతం
- గుడ్డితనం
- చిగుళ్ళ అంటువ్యాధి
- పగిలిన బృహద్ధమని
- **బిపితో సహా గుండెవ్యాధి**
- న్యుమోనియా
- ధమనులు గట్టిగాకావడం
- దీర్ఘకాలిక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి & ఉబ్బసం
- తగ్గిన సంతాన సామర్థ్యం
- తుంటి విరగడం

CHIRI





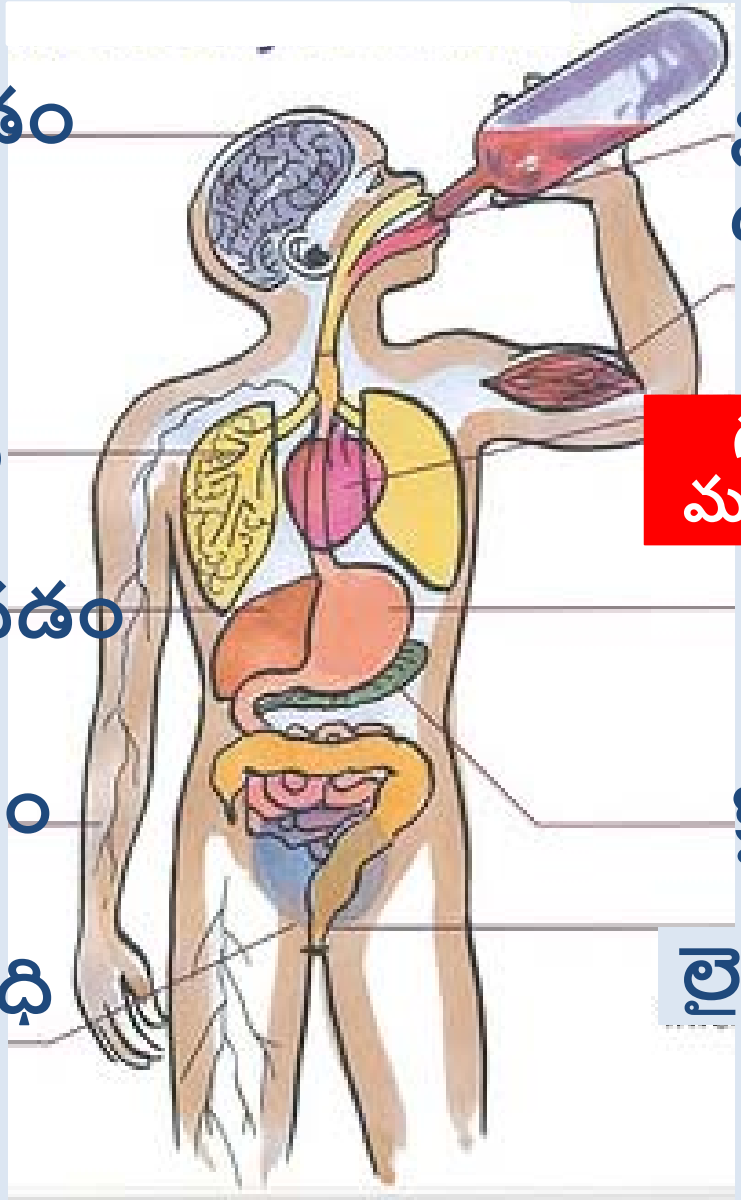






CHIRI

మద్యం వల్ల ఆరోగ్య ప్రమాదాలు



మెదడు దెబ్బతినడం

ఛాతీ అంటువ్యాధి

కాలేయం దెబ్బతినడం

నరాలు దెబ్బతినడం

లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధి ప్రమాదాలను పెంచుతుంది

నియంత్రణలోలేని డయాబెటిస్ కండర నష్టం

గుండె దెబ్బతినడం మరియు అధిక రక్తపోటు

పొట్టలో వ్రణాలు

క్లోమం దెబ్బతినడం

లైంగికపరమైన లోపం

CHIRI

మీ కుటుంబం యొక్క ఆరోగ్యం కొరకు మీ జీవనశైలి మరియు ప్రవర్తనలో స్థిరమైన మార్పులను చేయండి

అచ్చం నాలాగానే, నిదానంగా మరియు స్థిరంగా



CHIRI