

## ماذا يأكل مريض ضغط الدم المرتفع

.

( )  
- ( )

.

..

.

%

% ( ) %

%

( - )

( - )

.

.

.. ( )

.. ( )

.

مسببات الضغط العالى :

ماذا يأكل مريض ضغط الدم المرتفع ؟

( )

( )

( )

" "

## ملاحظات عامة :

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

مثال لتغذية مرضى ارتفاع ضغط الدم  
وجبات تحتوى على اقل من ٠,٢ جم من الصوديوم  
او نصف جرام من كلوريد الصوديوم  
:

## الافطار :

+

-

-

( )

-

الساعة ١١ صباحا

-

الغداء :

-

-

-

-

-

الساعة ٤ مساء

+

-

-

العشاء :

( )

-

-

-

-

-

..

.

