

## **Lifestyle changes:**

- Monitor blood pressure, regularly.
- Eat your meals and snacks at about the same time everyday.
- Never skip a meal or a snack.
- Eat slowly.
- Eat every 4 hours, about 4-5 meals and snacks per day.
- Do NOT overeat at any one particular meal.
- Do NOT salt your foods at the table.
- If overweight, aim to lose weight for better blood pressure control.
- Do NOT add sugar or jaggery when cooking foods.
- Increase fresh foods and vegetable intake for more fiber and nutrients in diet.
- Consume foods that are less oily and less spicy.
- Use: IODIZED SALT ONLY, 1.5- 2 tsp / day.
- Oil: 3-4 tsp oil for cooking/ day and 1 tsp ghee per day.
- Exercise DAILY (at least 45-60 min of walking or any other exercise of your choice) for better blood pressure control.
- Take medications exactly as your doctor has recommended and never try to alter dosages.
- Medications and diet are not substitutes for exercise, all three are equally important.
- Cut back on salt in rotis, rice or while cooking pasta.
- Limit tea, coffee to 1-2 cups/day.

## **Foods to AVOID:**

- Sugar, brown sugar, coconut sugar, Jaggery (Gud) Honey, syrups, Jam.
- Sweets, Candy and chewing gum.
- Sweetened beverages / soft-drinks.
- Cakes, cookies, pastries, sugar syrup, ice creams, chocolates.
- Starchy food like rice, potato, tubers and carrots, beets, corn, peas.
- Papad, chutney, pickles.
- Red meats, salted/ cured meats, packaged, processed, canned foods.
- Fast food, fried items and bakery items.
- Chat masala, black salt, all kinds of masala which have sodium, ready-to-use masalas or tastemakers.
- High sodium snacks such as chips and pretzels.
- Limit use of foods packed in brine such as pickled vegetables, olives, sauerkraut, horseradish.
- Barbeque sauce, chilli sauces. Packaged sauces, soy sauce.

## **What can you take?**

- Roasted snacks, Marie biscuits, and homemade snacks without chat masala and using minimal salt.
- All dairy products like curd, buttermilk, paneer made from low-fat milk.
- Fresh green vegetables and salads.
- Consume 2-3 fruits like apple, sweet lime, orange, pear and papaya every day.
- Flavour foods with herbs, spices, lemon, lime or salt-free seasoning blends.

## જીવનશૈલીમાં ફેરફાર

- બ્લડ પ્રેશરને નિયમિતપણે મોનિટર કરો.
- તમારું ભોજન અને નાસ્તો દરરોજ લગભગ એક જ સમયે લેવો.
- ભોજન અથવા નાસ્તો ક્યારેય ચુકશો નહીં.
- ધીમે ધીમે ખાવું.
- દર 4 કલાકે, દરરોજ લગભગ 4-5 વાર ભોજન અને નાસ્તો લેવો.
- કોઈ એક ખાસ ભોજન અતિશય ખાવું નહીં.
- ટેબલ પર તમારા ખોરાકમાં મીઠું ન નાખો.
- જો વધારે વજન હોય, તો બ્લડ પ્રેશરના વધુ સારા નિયંત્રણ માટે વજન ઘટાડવાનું લક્ષ્ય રાખો.
- ખોરાક રાંધતી વખતે ખાંડ કે ગોળ ન નાખો.
- આહારમાં વધુ ફાઇબર અને પોષક તત્વો માટે તાજા ખોરાક અને શાકભાજીનું સેવન વધારવું.
- ઓછા તેલયુક્ત અને ઓછા મસાલેદાર ખોરાકનું સેવન કરો.
- મીઠું: માત્ર આયોડાઇઝડ મીઠું લેવું. દિવસનું 1½ ચમચી સુધી લઈ શકાય.
- દિવસનું 3-4 ચમચી તેલ અને 1 ચમચી ધી લઈ શકાય.
- બ્લડ પ્રેશરના વધુ સારા નિયંત્રણ માટે દરરોજ વ્યાયામ કરો (ઓછામાં ઓછું 45-60 મિનિટ ચાલવું અથવા તમારી પસંદગીની કોઈપણ અન્ય કસરત).
- તમારા ડોક્ટરની ભલામણ મુજબ દવાઓ લો અને ડોઝ બદલવાનો ક્યારેય પ્રયાસ ન કરો.
- દવાઓ અને આહાર એ કસરતનો વિકલ્પ નથી, ત્રણેય સમાન મહત્વના છે.
- રોટલી, ભાત અથવા પાસ્તા રાંધતી વખતે મીઠું ન નાખો.
- ચા, કોફી દિવસના 1-2 કપ સુધી મર્યાદિત કરો.

## નીચે દર્શાવેલ ખોરાક ટાળવા:

- ખાંડ, બ્રાઉન સુગર, કોકોનટ સુગર, ગોળ (ગુડ) મધ, શરબત, જામ.
- મીઠાઈઓ, કેન્ડી અને ચ્યુઈંગ ગમ.
- શરબતફ્રીક્સ-સોફ્ટ ,.
- કેક, ફૂકીઝ, પેસ્ટ્રી, ખાંડની ચાસણી, આઈસ્ક્રીમ, ચોકલેટ.
- ચોખા, બટાકા, કંદ અને ગાજર, બીટ, મકાઈ, વટાણા જેવા સ્ટાર્ચયુક્ત ખોરાક.
- પાપડ, ચટણી, અથાણું અને ઉમેરેલું મીઠું.
- રેડ મીટ, મીઠું ચડાવેલું/ ક્યોર્ડ મીટ, પેક કરેલ, પ્રોસેસ્ડ, તૈયાર ખોરાક.
- ફાસ્ટ ફૂડ, તળેલી વસ્તુઓ અને બેકરીની વસ્તુઓ.
- ચાટ મસાલો, કાળું મીઠું, તમામ પ્રકારના મસાલા જેમાં સોડિયમ હોય છે. તૈયાર મસાલા અથવા ટેસ્ટમેકર.
- ચિપ્સ અને પ્રેટઝેલ્સ.
- પેક કરેલા ખોરાકનો ઉપયોગ મર્યાદિત કરો જેવા કે આથાવાળા શાકભાજી (ઓલિવ, સાર્વકાઉટ, હોર્સરાડિશ).
- બાર્બેક્યૂ સોસ, ચીલી સોસ, સોય સોસ.

## તમે શું લઈ શકો છો?

- રોસ્ટેડ નાસ્તા, મેરી બિસ્કીટ અને ઘરે બનાવેલ નાસ્તો ચાટ મસાલા વગર અને ઓછા મીઠા સાથે.
- તમામ ડેરી ઉત્પાદનો જેમ કે દહીં, છાશ, પનીર ઓછી ચરબીવાળા દૂધમાંથી બનાવેલ.
- તાજા લીલા શાકભાજી અને સલાડ.
- દરરોજ 2-3 ફળો જેમ કે સફરજન, મોસંબી, સ્વીટ લાઈમ, પેર અને પપૈયાનું સેવન કરો.
- ખોરાકમાં સ્વાદ માટે મીઠાને બદલે લીંબુ, મરી, જીરું, ફૂદીનો, કોથમીરનો ઉપયોગ કરવો.