

# 고혈압인 사람의 식사

- ※ 고혈압인 사람은 혈압을 잘 조절해서 정상범위를 유지시키는 것이 중요하다.
- ※ 이를 위해 매일의 생활, 특히 식사에 주의해야 한다.



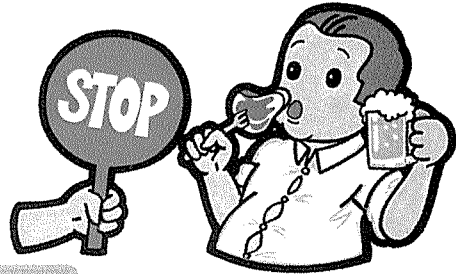
## 4가지 포인트

- 염분은 적당히



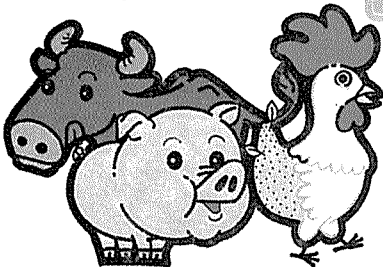
- \* 염분 과잉은 고혈압의 근원
- \* 1일 10g 이하
- \* 간장, 된장, 밑반찬은 적당히

- 과식·과음에 의한 비만 예방



- \* 비만한 사람에게서 고혈압이 많다
- \* 비만은 성인병을 일으키기 쉽다

- 동물성 지방 등의 섭취에 주의



- \* 고혈압이 있으면서 콜레스테롤이 높은 사람은 동물성 지방을 적게 섭취해야 한다

健

康

- 영양의 균형이 잡힌 식사를...



- \* 비타민·미네랄이 포함된 음식을 섭취한다.