

## रक्तदाब Blood Pressure

१. ½ लिंबाचा वापर जेवणात करावा . भाजी, आमटी, सॅलेड वर लिंबाचा रस पिळून घ्यावा .
२. शक्य असल्यास हातसडीच्या तांदुळाचा भात खावा . ( थोडा)
३. एक लहान आकाराचा बटाटा सालीसकट कुकरमध्ये उकडवावा व जेवताना सालीसकट मीठ , तेल न लावता खावा .
४. मीठाचा वापर कमीत कमी करावा . ताक मीठ न घालताच प्यावे . भातावर मीठ घालू नये .
५. लसणीची १ पाकळी कच्ची ( जेवताना ) किंवा शिजवून ( भाजी , आमटीत घातलेली ) खावी . ( सोसत असेल तर)
६. काय खाऊ नये ?  
वेफर्स, तेलकट पदार्थ, वडापाव, भजी, पापड, लोणची, अंडी, ( तूरडाळ कमी प्रमाणात खावी )  
मूगडाळीचा वापर जास्त करावा . फळे खावीत संत्री, मोसंबी, सफरचंद .
७. कर्लीगडाच्या ५ बीया ( भाजलेल्या ) जेवणानंतर खाव्या किंवा ताज्या बीयांचा रस भाजी, आमटीत घालावा .