

Manje Sen pou yon Kè an Sante



Kenbe abitud manje sen kapab ede diminye risk ou genyen pou w fè malady, estwok, ak ipètansyon (tansyon wo). Manje nou mete nan kò nou bay nitriman ak enèji pou pèmèt kò nou ak lespri nou travay jan yo ta dwe travay. Aprann kòman pou w chwazi engradyan k ap kore sante kè w (ak sante global ou) anba a.

Apwòch Alimantè pou Kanpe Ipètansyon (DASH) se yon plan alimantasyon yo montre ki ede bese tansyon epi ki divize an twa (3) zòn fokalizasyon.

Fokalizasyon 1	Fokalizasyon 2	Fokalizasyon 3
Diminye konsomasyon sodyòm	Ogmante fwi, legim, sereyal konplè, pwoteyin mèg, nwa, grenn, legim, ak pwodui letye ki pa gen anpil grès	Limite sik ajoute, alkòl, bwason ki sikre, vyann trete oswa vyann wouj, ak plis manje trete

Fokalizasyon 1 - Diminye Sodyòm (sèl)

Objektif: Mwens pase 2,300 mg sodyòm/jou

• Fason pou diminye sodyòm:

- Limite kantite ekstra sèl pou ajoute pandan w ap fè manje oswa manje.
- Pran manje ki trete an antye/minim olye manje kit rete anpil
Egzanp: pòm detè fre olye pòm detè fri oswa chips.
- Itilize asezòman ki san sèl ak sa ki pa gen anpil sodyòm.
Egzanp: epis ak legim ajoute savè san ekstra sodyòm.
- Ou ka ajoute yon solisyon sodyòm sou vyann poul kri anvan yo mete yo nan pake. Tranpe nan dlo anvan w itilize l.

Fokalizasyon 2 – Manje plis Manje ki P ap bay Kè a pwoblèm

• Fwi - fre, jele, seche, anbwater

- Fwi anbwater ta dwe nan ji 100% fwi (se pa siwo ki lou).
- Fwi seche yo ta dwe san sikre.

• Legim - fre, jele, anbwater

- Chèche etikèt “low sodium (yon ti kal sodyòm)” oswa “no added salt (san sèl ajoute)”.

• Sereyal konplè – vize 100% sereyal konplè otan sa posib

- Kapab mete pwodui a baz mayi (tankou tòtiy mayi).
- Lòt egzanp yo se diri wouj, bulgar, teff, epot, sorghum ak quinoa.
- Pwodui sereyal konplè ki gen mak komèsyal yo ap genyen tenb sereyal konplè jòn yo sou pake a. Chif yo ap varye.



- **Pwoteyin mège – volay (vyann poul, vyann kodenn), pwason, ze**
- **Pwodui letye ki pa gen anpil grès – 1%, 2%, ak lèt ekreme, fwomaj, yogurt**
 - Ranplase krèm si a pa yogurt Greek.
 - Eseye lòt pwodui letye a baz plant ki fèt avèk nwa, legim, avwàn, soya oswa diri.
- **Nwa, grenn, legim – nwa/grenn antye, bè nwa/grenn, legim anbwate oswa seche**
 - Nwa ak grenn (antye ak bè) pi bon si yo sale tou piti oswa san sèl.
 - Aiko anbwate ak lantiy yo ta dwe gen etikèt "low sodium (yon ti kal sodyòm)" oswa "no salt added (san sèl ajoute)." Rense avèk dlo anvan w itilize l.



Fokalizasyon 3 – Limite manje ak bwason sa yo:

- **Bwason ki sikre – soda, ji, kafe oswa te sikre, bwason enèjisan, bwason pou espò**
- **Alkòl**
- **Vyann wouj – vyann kochon, vyann bèf, vyann bèg rache, vyann jibye**
- **Vyann trete – vyann fre koupe, griyo, salami, sosis, hòddòg, vyann bèf sale**
- **Bagay dous – sirèt, patisri, krèm glase, desè, manje boulanjri**
- **Pwodui letye ki gen tout grès – lèt antye, krèm glase, krèm epè, yogurt oswa fwomaj ki gen tout grès**

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

Etikèt Nitrisyonèl sou ang yon DASH

Etap 1: Jwenn dimansyon pou sèvi a. Sa se yon mezi debaz pou konprann ki kantite nan manje sa ki genyen tout enfòmasyon nitrisyonèl ki anba a.

Etap 2: Chèche grès satire. Sa ta dwe 0g.

Etap 3: Chèche sodyòm. Yon pwodui yo konsidere ki sipòte DASHf sodium is less than s i sodyòm nan mwens pase 300 mg pa pòsyon.

Etap 4: Chèche potasyòm. Yon pwodui yo konsidere ki gen Anpil poyasyòm si potasyòm nan plis pase 250 mg pa pòsyon.

Adapte apati NIH National Heart, Lung & Blood Institute DASH Eating Plan Wè avèk doktè oswa dyetetisyen diplome w la pou yon plan nitrisyon pèsonalize.



Visit www.challiance.org/hypertension to learn more, or scan the QR code.