

Ulaji mzuri hupunguza uwezekano wa kupata shinikizo la chini la damu

By SW - Melkisedeck Shine · April 10, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemscha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Ni mhimu kula mlo kamili kila siku. Kula lishe duni kunaweza kupelekea kuzalishwa kwa damu isiyo na afya inayoleta shinikizo la damu.

Kula zaidi vyakula vyenye protini, vyenye vitamini B na C kwa wingi. Kula milo midogo midogo hata mitano kuliko kula miwili au mitatu lakini ya nguvu sana.

Unaweza kutumia kitunguu swaumu hasa kibichi ukitafula punje 2 kila unapoenda kulala kadharika glasi moja ya juisi ya ubuyu kutwa mara 1.

Acha vilevi vyovyote mara tu unapogundulika na shinikizo la chini la damu. Epuka pia vyakula vyenye wanga sana kama tambi, mikate, viazi, wali nk

Upungufu wa baadhi ya vitamini hasa vitamini za kundi B na madini kunaweza pia kuleta shinikizo la chini la damu. Hivyo ili kudhibiti shinikizo la chini la damu unahitaji kula mlo sahihi kila siku.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24862>