



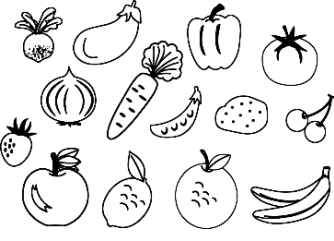








## Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet

Recent research has shown that eating the **DASH Diet** can help to reduce blood pressure. The following information explains how you can maintain the DASH Diet (what foods to reduce and others to increase) in order to improve your blood pressure or to prevent hypertension if you are on the borderline.

What to REDUCE	Healthy food alternatives	Tips/suggestions
<p><b>Sodium</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choose freshly-cooked foods instead of processed food</li> <li>• Use natural seasoning such as lemon juice, herbs and spices to flavour food</li> <li>• Choose food with the “Healthier Choice” (HCS) symbol (Lower in Sodium/ No Added Sodium)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoid/limit: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Soup/gravies when eating out</li> <li>- Salt and store-bought sauces when cooking and at the table</li> <li>- Preserved/processed/ cured/smoked food</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Fat especially saturated fats</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choose lean and skinless white meat, poultry or fish instead of fatty meat/red meat</li> <li>• Aim to eat beans and bean-based products such as tofu, soybean milk, tempeh and lentils twice a week</li> <li>• Choose soft margarine with HCS instead of butter</li> <li>• Use low fat milk/yoghurt instead of coconut milk when cooking curry</li> <li>• Choose thosai, chapati, idli instead of roti prata</li> <li>• Use cooking oils with HCS instead of palm oil/lard</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limit: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bakery-bought buns, pastries, cookies</li> <li>- Dishes or desserts with coconut milk</li> <li>- Deep-fried foods (to less than twice a week)</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Cholesterol</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aim to eat more plant-based foods such as fruits, vegetables and bean products</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limit: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Shellfish and organ meat to no more than twice a week</li> <li>- Egg yolk to no more than four a week</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Sugar</b></p> <p><b><u>Eat Less</u></b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choose plain water or unsweetened/reduced sugar beverages instead of sweetened drinks/sodas</li> <li>• Choose fruit over fruit juice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Only have sweet desserts as treats and share them with family or friends</li> </ul>

What to INCREASE	Food source	Tips/suggestions
<p><b>Potassium and magnesium</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>All fresh fruits and vegetables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eat a variety of fruits and vegetables</li> <li>Add a serving of fruit to your meals; or as a snack to replace titbits that contain a lot of salt</li> <li>Avoid canned fruits soaked in syrup</li> </ul>
<p><b>Calcium</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Low-fat dairy products</li> <li>Calcium fortified soybean milk and bean curd</li> <li>Canned sardines in water (with edible bones)</li> <li>Green leafy vegetables</li> <li>Unsalted almonds</li> <li>Choose products with HCS label (Higher in Calcium)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Choose: <ul style="list-style-type: none"> <li>Low-fat milk</li> <li>Low fat evaporated milk</li> <li>Plain low-fat yoghurt</li> </ul> </li> <li>Avoid condensed milk</li> </ul> 
<p><b>Fibre</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>All fruits and vegetables</li> <li>Legumes such as red beans, green beans and dhal</li> <li>Wholegrain products, oats, bran and brown rice</li> <li>Baked, unsalted nuts (to eat in moderate amounts as they are high in fat)</li> <li>Choose products with HCS label (Higher in Wholegrains)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Have fruit and vegetables at each meal</li> <li>Add legumes in soups or desserts</li> <li>Have a handful of baked, unsalted nuts as snack</li> <li>Eat wholegrain products e.g. wholemeal bread or oats, as breakfast options</li> </ul> 
<p><b>Water</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Drink at least 6 to 8 glasses of water per day</li> </ul>	<p>Avoid/limit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sugar sweetened drinks</li> <li>Adding sugar to drinks</li> </ul>

## 以DASH 饮食 (DASH Diet) 控制高血压





最近研究显示，遵守DASH 饮食的原则能帮助降低血压。以下信息说明了DASH饮食 的原则（应减少哪些食物，应增加哪些食物），以降低血压或预防患有高血压（如果您处于边缘状态）。

减少摄取以下的养分	较健康的食物来源	提示/建议
<b>钠</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>选择新鲜烹煮的食物，而不是加工食品</li> <li>使用天然调味料，如柠檬汁、香草和香料来调味</li> <li>选择有“较健康选择”标签（较低钠/不添加钠）的食物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>避免/限制： <ul style="list-style-type: none"> <li>外出用餐时，喝食物里的汤/汁</li> <li>烹饪时或在餐桌上，用盐和商店所购买的酱汁</li> <li>腌制/加工/腌/熏制食品</li> </ul> </li> </ul>
<b>脂肪，尤其是饱和脂肪</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>选择瘦肉、去皮的家禽肉或鱼，而不是肥肉或红肉</li> <li>一星期两次选用豆和豆制品如豆腐、豆奶、发酵豆饼(Tempeh) 和扁豆</li> <li>选择有“较健康选择”标签的植物油来代替牛油</li> <li>烹调咖喱时，用低脂牛奶/低脂酸乳酪代替椰浆</li> <li>选用多西 (thosai)、印度烧饼(chapati)、印度蒸米浆糕(idli)代替印度煎饼(prata)</li> <li>选择有“较健康选择”标签的食油来代替棕榈油/猪油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>限制： <ul style="list-style-type: none"> <li>面包店买的面包、糕点、曲奇饼</li> <li>含有椰浆的菜肴或甜点</li> <li>煎炸食物（一星期少过两次）</li> </ul> </li> </ul>
<b>胆固醇</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>多吃植物食品，例如果蔬、豆类</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>限制： <ul style="list-style-type: none"> <li>海鲜和内脏（一星期不超过两次）</li> <li>蛋黄（一星期不超过四个）</li> </ul> </li> </ul>
<b>糖</b> <b>少吃</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>选择白开水或无糖/少糖的饮料代替含添加糖的饮料或苏打水</li> <li>选择水果，而不是果汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>偶尔享用甜品，并与家人或朋友分享</li> </ul>

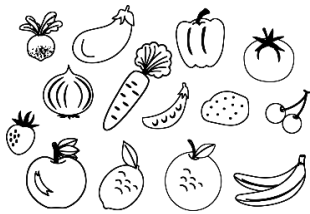






增加以下摄取的养分	食物来源	提示/建议
<p><b>钾、镁</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 各种新鲜水果和蔬菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 选择不同种类的水果和蔬菜</li> <li>• 每餐多加一份水果或在茶点时多吃一份水果来替代含有高盐分的零食</li> <li>• 避免摄取浸泡在糖浆的罐头水果</li> </ul>
<p><b>钙</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 低脂乳制品</li> <li>• 高钙豆奶、豆干</li> <li>• 罐头沙丁鱼（浸在水里，含有可食用骨头）</li> <li>• 绿叶蔬菜</li> <li>• 无盐杏仁</li> <li>• 选择有“较健康选择”标签（高钙）的食物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 选用： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 低脂牛奶</li> <li>- 低脂淡奶</li> <li>- 低脂原味酸奶</li> </ul> </li> <li>• 尽量少用炼奶</li> </ul> 
<p><b>纤维素</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 各种水果和蔬菜</li> <li>• 豆类例如红豆、绿豆、印度扁豆</li> <li>• 全谷类食品例如麦片、糠和糙米</li> <li>• 烘烤并无添加盐分的坚果（适量食用，因为它们的脂肪量含量高）</li> <li>• 选择有“较健康选择”标签（全谷类成分较高）的食物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 每一餐都必须有水果蔬菜</li> <li>• 在汤里或甜品里加些豆类</li> <li>• 食用一把烘烤并无添加盐分的坚果作为点心</li> <li>• 在饮食中添加全谷类食品，如早餐吃全麦面包或燕麦</li> </ul> 
<p><b>水</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 每天喝至少六至八杯水</li> </ul>	<p>避免/限制：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 含添加糖的饮料</li> <li>• 在饮料中加糖</li> </ul>

## Petua Makan secara Sihat untuk Tekanan Darah Tinggi (Diet DASH)

Kajian menunjukkan **diet “DASH”** dapat membantu menurunkan tekanan darah. Maklumat yang berikut menerangkan bagaimana anda dapat mengekalkan diet DASH (makanan apa yang patut dikurangkan and ditambah) untuk menurunkan tekanan darah anda atau membantu anda mencegah tekanan darah tinggi.

Apa yang patut KURANGKAN	Sumber makanan lebih sihat	Tips/cadangan
<p><b>Natrium</b></p>  <p>Lower in Sodium</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilih makanan dimasak segar, bukannya makanan yang diproses</li> <li>• Guna perasa semula jadi seperti jus lemon, herba dan rempah untuk memberi rasa kepada makanan</li> <li>• Pilih makanan dengan logo 'Healthier Choice' (HCS) ('Lower in Sodium' / 'No Added Sodium').</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elakkan/ kurangkan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sup/ kuah semasa makan di luar</li> <li>- garam dan sos semasa masak dan di atas meja</li> <li>- makanan yang diawet/ diproses/ dijeruk/ disalai dengan garam</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Lemak terutamanya lemak tepu</b></p>  <p>Lower in Saturated Fat</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilih daging putih dan ayam/ itik tanpa lemak dan kulit, atau ikan, bukannya daging berlemak/ daging merah</li> <li>• Makan kacang dan produk kacang seperti tahu, susu soya, tempeh dan kekacang dua kali seminggu</li> <li>• Pilih marjerin lembut dengan logo HCS, bukannya mentega.</li> <li>• Guna susu/yogurt rendah lemak, bukannya santan semasa masak kari</li> <li>• Pilih thosai, chapati atau idli, bukannya roti prata</li> <li>• Guna minyak masak dengan logo HCS, bukannya minyak sawit/ lemak haiwan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurangkan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Roti bakeri, pastri, biskut manis/krim</li> <li>- Lauk atau pencuci mulut yang ada santan/ kelapa</li> <li>- Makanan bergoreng (kurang daripada dua kali seminggu)</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Kolesterol</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Makan lebih banyak produk tumbuhan seperti buah, sayur dan produk kacang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurangkan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makanan laut dan organ dalaman (tidak lebih daripada dua kali seminggu)</li> <li>- Kuning telur (tidak lebih daripada empat biji seminggu)</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Gula</b></p> <p><b><u>Kurangkan</u></b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilih air kosong atau minuman tanpa gula/ kurang gula, bukannya minuman manis/ soda.</li> <li>• Pilih buah berbanding jus buah-buahan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hanya makan pencuci mulut manis sebagai ganjaran/ semasa perayaan dan kongsi dengan keluarga atau rakan-rakan</li> </ul>



Apa yang patut TAMBAHKAN	Sumber makanan	Tips/ cadangan
<p><b>Kalium dan magnesium</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Semua buah-buahan dan sayur-sayuran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Makan pelbagai jenis buah dan sayur setiap hari</li> <li>Tambah satu sajian buah kepada hidangan utama anda atau makan sebagai snek untuk mengganti makanan ringan yang tinggi garam</li> <li>Elakkan buah dalam tin yang direndam dalam sirap</li> </ul>
<p><b>Kalsium</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Produk tenusu yang rendah lemak</li> <li>Susu soya dan tauhu yang diperkaya dengan kalsium</li> <li>Sardin dalam tin, dalam air (dengan tulang yang boleh dimakan)</li> <li>Sayur berdaun hijau</li> <li>Badam tanpa garam</li> <li>Pilih produk dengan logo HCS ('Higher in Calcium')</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pilih: <ul style="list-style-type: none"> <li>Susu rendah lemak</li> <li>Susu sejat rendah lemak</li> <li>Yogurt plain yang rendah lemak</li> </ul> </li> <li>Elakkan susu pekat manis</li> </ul> 
<p><b>Serat</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Semua buah-buahan dan sayur-sayuran</li> <li>Kekacang seperti kacang merah, kacang hijau dan kacang dal</li> <li>Produk bijirin penuh, oat, bran dan nasi perang</li> <li>Kacang yang dipanggang dan tanpa ditambah garam (untuk dimakan dalam jumlah yang sederhana kerana mereka mengandungi lemak yang tinggi)</li> <li>Pilih produk dengan logo HCS ('Higher in Wholegrains')</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Makan sayur dan buah pada setiap hidangan</li> <li>Tambah kekacang dalam sup atau pencuci mulut</li> <li>Makan segenggam kacang sebagai snek</li> <li>Makan produk bijirin penuh seperti roti bijirin penuh (wholemeal) atau oat sebagai sarapan pagi</li> </ul> 
<p><b>Air</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Minum sekurang-kurangnya 6 – 8 gelas air setiap hari</li> </ul>	<p>Elakkan/ kurangkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Minuman manis</li> <li>Tambah gula dalam minuman</li> </ul>