

# Thực Phẩm làm Thuốc cho Bệnh Cao Huyết Áp

## Chuối

Nguồn kali dồi dào, có thể hỗ trợ tiêu hóa, chứa vitamin C, vitamin B6 và magiê, giúp duy trì sức khỏe của thận



## Bơ

Giàu kali, chất béo tốt cho tim, đặc tính chống viêm, nguồn chất xơ dồi dào, có thể giúp giảm cholesterol



## Rau lá xanh

Nguồn canxi và sắt dồi dào, nhiều chất chống oxy hóa, giàu kali và chất xơ



## Thực phẩm có thể giúp hạ huyết áp

## Dầu ô liu

Nguồn chất béo tốt cho tim, giàu chất chống oxy hóa, đặc tính chống



## Sữa tách béo

Nguồn kali và canxi tuyệt vời, protein chất lượng cao, có thể bảo vệ chống sâu răng, vitamin A và vitamin B12 dồi dào



## Bột yến mạch

Giàu kali, magiê, chất chống oxy hóa và chất xơ hòa tan, giúp no lâu



\*Những thực phẩm giàu chất dinh dưỡng này không nhằm mục đích sử dụng để thay thế thuốc do bác sĩ kê đơn.



Quét để biết thêm công  
thức nấu ăn và mẹo  
[shfb.org/nutrition-center/](http://shfb.org/nutrition-center/)



**SECOND HARVEST**  
of SILICON VALLEY