

以食為藥 控制高血壓

香蕉

攝取鉀的好來源，能夠幫助消化，含有維生素 C、維生素 B6 和鎂，協助維持腎臟的健康



酪梨

富含鉀，含有對心臟有益的脂肪，有抗發炎特性，是攝取纖維的好來源，並能夠協助降低膽固醇



葉菜類

鈣和鐵的攝取來源，抗氧化劑含量高，並富含鉀及纖維



能夠協助降低 血壓的食物

橄欖油

攝取對心臟有益脂肪的絕佳來源，富含抗氧化劑，並具有抗發炎的特性



脫脂牛奶

攝取鉀及鈣的絕佳來源，含有高品質的蛋白質，能夠預防蛀牙，也是攝取維生素 A 和維生素 B12 的好來源



燕麥片

富含鉀、鎂、抗氧化劑和水溶性纖維，並能夠維持飽足感



*這些營養豐富的食物不能用來代替醫生開的藥物。



掃一掃了解更多
食譜和技巧

shfb.org/nutrition-center/



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY