

## OUR TOP TIPS FOR HEALTHY BLOOD PRESSURE

### THANK YOU FOR BEING PART OF MAY MEASUREMENT MONTH.

For more information visit  
[www.maymeasure.org](http://www.maymeasure.org)

If you have concerns,  
please seek advice from a  
trained medical professional.



#### MAINTAIN A HEALTHY WEIGHT

Just doing this can help  
bring down high blood pressure.



#### EXERCISE REGULARLY

Aim for an average of 30  
minutes a day. For the  
exercise to be worthwhile, you need  
to feel warmer, breathe harder,  
and your heart needs to beat faster  
than it normally does.



#### EAT PLENTY OF FRUIT AND/OR VEGETABLES EVERY DAY

Eat vegetables raw or  
lightly steamed, rather than boiled,  
to get maximum nutrition. Avoid  
frying where possible.



#### ADD BEETROOT TO YOUR DIET

Regular consumption of  
beetroot juice has been  
found to help reduce your blood  
pressure.



#### CUT DOWN ON SALT

Reduce your intake of salt.  
Don't forget a lot of salt  
is hidden in processed foods and is  
very high in most breads, cereals,  
soups and sauces. If possible, always  
read the label. Eating a low-fat diet  
that includes lots of fibre, such as  
bread, pasta, rice and wholegrains  
has also been found to help reduce  
blood pressure.



#### CUT DOWN ON FAT AND SUGAR

Always check the label on  
foods where possible and be  
especially wary of hydrogenated or  
'trans' fats, as well as sugars  
'hidden' as other names such as  
sucrose, dextrose, fructose, and  
glucose. These can be commonly found  
in items such as fruit juices and  
fizzy drinks.



#### STOP SMOKING TOBACCO

Your arteries clog up even  
faster if you smoke and this  
causes many other health problems.  
Your blood pressure actually rises  
while you smoke.



#### REDUCE YOUR CAFFEINE INTAKE

Remember caffeine is found  
in some fizzy drinks as well  
as in coffee and tea.



#### DON'T DRINK TOO MUCH ALCOHOL

Stick to local daily  
recommendations – usually  
less than 2 drinks for men and 1 for  
women (1 drink = small beer or wine).



#### REGULAR CHECK UPS


Have your blood pressure  
measured by a trained  
medical professional regularly.



#### RELAX

Stress contributes to  
raising blood pressure.  
So, avoid stress where possible  
and allow time for relaxation.

#TheBigSqueeze

 [www.facebook.com/MayMeasure](http://www.facebook.com/MayMeasure)

 [@MayMeasureOrg](https://twitter.com/MayMeasureOrg)

 [maymeasureorg](https://www.instagram.com/maymeasureorg)

## स्वस्थ रक्तचाप के लिए हमारी मुख्य सलाह

ज्यादा जानकारी के लिये [www.maymeasure.org](http://www.maymeasure.org) पर जाये

यदि आप उपरोक्त में से किसी के बारे में चिंतित हैं, तो कृपया एक प्रशिक्षित चिकित्सक से सलाह लें।



स्वस्थ वजन बनाए रखें। बस ऐसा करने से उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद मिल सकती है



नियमित रूप से व्यायाम करें। औसतन 30 मिनट का लक्ष्य रखें। व्यायाम लाभकारी होने के लिए, आपको गर्मी महसूस होनी चाहिये, साँस जोर से चलनी चाहिये और आपके दिल की धड़कन सामान्य से तेज होनी चाहिये।



प्रतिदिन खूब फल और/या सब्जियां खाएं। अधिकतम पोषण प्राप्त करने के लिए सब्जियों को उबालने के बजाय कच्ची या हल्की भाप करके खाएं। जहां तक संभव हो तलने से बचें।



अपने आहार में चुकंदर को शामिल करें। यह पाया गया है कि, चुकंदर के रस का नियमित सेवन आपके रक्तचाप में मदद करेगा।



नमक का सेवन कम करें। नमक खाने कि मात्रा कम करें। ना भुले, तैयार खाद्य पदार्थों में बहुत सारा नमक छिपा होता है और अधिकांश ब्रेड, अनाज, सूप और सॉस में बहुत अधिक नमक होता है। हो सके तो हमेशा लेबल पढ़ें। पाया गया है कि, कम चिकनाई वाले आहार जैसे कि ब्रेड, पास्ता, चावल और साबुत अनाज, जिसमें बहुत सारा फाइबर शामिल होता है, का सेवन करने से रक्तचाप को कम करने में मदद मिलती है।



फैट और शुगर कम करें। जहाँ संभव हो हमेशा खाद्य पदार्थों पर लेबल की जाँच करें और विशेष रूप से हाइड्रोजनैटेड या 'ट्रांस' फैट और छुपे हुए शुगर जैसे कि सुक्रोज, डेक्सट्रोस, फ्रुक्टोज और ग्लूकोज से सावधान रहना चाहिये। ये आमतौर पर फलों के रस और फ़िज़ी ड्रिंक्स जैसी वस्तुओं में पाए जा सकते हैं।



तंबाकू का सेवन बंद करें। यदि आप धूम्रपान करते हैं तो आपकी धमनियां और भी तेजी से बंद हो जाती हैं और इससे कई अन्य स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं। जब आप धूम्रपान करते हैं तो आपका रक्तचाप वास्तव में बढ़ जाता है



अपने कैफीन लेने की मात्रा कम करे। याद रखें कैफीन कुछ फ़िज़ी ड्रिंक्स के साथ-साथ कॉफी और चाय में भी पाया जाता है।



बहुत अधिक शराब न पियें। स्थानीय दैनिक अनुशंसाओं का पालन करे - आम तौर पर पुरुषों के लिए 2 और महिलाओं के लिए 1 ड्रिंक से कम (1 ड्रिंक = छोटी बियर या वाइन)



नियमित जांच करें। अपने रक्तचाप को एक प्रशिक्षित चिकित्सक द्वारा नियमित रूप से मापें



आराम करे। तनाव रक्तचाप बढ़ाने में योगदान देता है। इसलिए जहां तक संभव हो तनाव से बचें और विश्राम के लिए समय दें।

#द बिग स्वचीज़

 [www.facebook.com/MayMeasure](http://www.facebook.com/MayMeasure)

 @MayMeasureOrg

 maymeasureorg