

ជម្ងឺលើសឈាម និងសូឌីយ៉ូម

Hypertension and Sodium

តើជម្ងឺលើសឈាមគឺជាអ្វី?

ជម្ងឺលើសឈាមគឺជាកម្លាំងនៃសន្ទុះឈាមដែលសង្កត់ទៅលើ សរសៃឈាមក្រហម នៅពេលដែលបេះដូងកំពុងបូមឈាម និងកំពុងសម្រាក។ ជម្ងឺលើសឈាមធ្វើឱ្យបេះដូងរបស់លោកអ្នកធ្វើការរឹតតែខ្លាំង។ មានវិធីជាច្រើន សំរាប់បន្ថយសម្ពាធឈាមរបស់លោកអ្នក ហើយវិធីមួយក្នុងចំណោមវិធីទាំងនោះ គឺកុំទទួលទានម្ហូបអាហារដែលមានជាតិប្រៃ (សូឌីយ៉ូម) ច្រើន។

What is Hypertension?

Hypertension, or high blood pressure, is the amount of force placed on the arteries while the heart is pumping and relaxing. A high blood pressure makes your heart work extra hard. There are many ways to lower your blood pressure. One of those ways is to limit the amount of sodium you eat.



ម្ហូបអាហារខាងក្រោមនេះ ប្រៃណាស់ សូមកុំទទួលទាន ច្រើនពេក។

The foods below are high in sodium. They should be limited.

ទឹកស៊ីអ៊ីវ ទឹកត្រី និងទឹកត្រីដែលធ្វើមកពីកំពឹស។
Soy sauce, fish sauce and shrimp sauce

ត្រីងៀត ត្រីប្រឡាក់ ផ្លុក និងត្រីខកំប៉ុង។ ត្រីខកំប៉ុង អាចលាងយក អំបិលចេញបានខ្លះ។

Dried and pickled fish with added salt, and canned fish.
Canned fish can be rinsed to remove some of the salt.





កាពិ ក្តាមប្រៃមីត់ និងប្រហុក
Shrimp, crab and fish paste



មីកញ្ចប់ ដែលមានលាយគ្រឿងផ្សំ
Packaged, flavored noodles

សូមកុំប្រើបីចេង និងអំបិលច្រើននៅពេលចំអិនអាហារ ឬថែមនៅលើតុ សូមប្រើ
តែមួយស្នាបប្រាកាហ្វេបានហើយក្នុងមួយថ្ងៃ (មួយស្នាបប្រាកាហ្វេ ប៉ុនចុងមេដៃ)។

Also, limit MSG and salt used in cooking or at the table to 1 teaspoon per day
(about the size of the tip of your thumb).

ម្ហូបអាហារខាងក្រោមនេះ មានជាតិសូឌីយ៉ូមតិច។

លោកអ្នកអាច ប្រើក្នុងការចំអិនអាហារតាមចំណង់ចិត្ត។

The foods below are low in sodium. Use them in cooking
as much as you want.



ត្រីនិងបន្លែស្រស់ ដូចជាសណែ្តកបណ្តុះ ត្រកួន
ដំឡូងមី សាលាត់ សណែ្តកគួរ ខ្លឹមបារាំង
ម្រះ ដំឡូងជ្វា និងដំឡូងបារាំងពណ៌ស។

Fresh fish and vegetables like bean sprouts, swamp
grass, yucca, lettuce, long beans, onion, tomato,
bitter melon, sweet potato, and white potato.



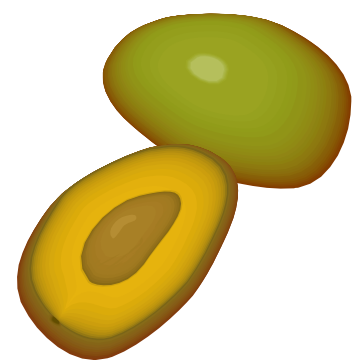
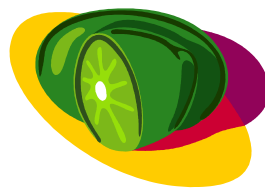
គ្រឿងសម្រស់ដូចជា ខ្លឹមស ម្កេញ ខ្លាយ ជីស៊ីឡានត្រូ ល្លៀត ស្លឹកក្រៃ ម្ទេស និងស្លឹកក្រូច។

Herbs and spices like garlic, galanka, kajar, cilantro, turmeric, lemongrass, pepper and lime leaf.



ផ្លែឈើស្រស់ដូចជាផ្លែអំពិលខ្ចី ស្វាយខ្ចី ឡឡឹក ផ្លែប៉ោម ក្រូចពោធិសាត់ និងក្រូចឆ្មារ។

Fresh fruits like sour tamarind, mangoes, watermelons, apples, oranges, lemons and limes.



ចំណីអាហារដែលមានផ្លែឈើ និងបន្លែច្រើន និងមានជាតិកាល់ស៊ីយ៉ូមច្រើន អាចជួយសម្រួលឈាមបាន។ បន្លែញ៉ាំស្លឹក ដែលមានពណ៌បៃតងដូចជាស្ពៃខៀវ ខាត់ណា និងស្ពីនិច (spinach) ចំអិនហើយ មានជាតិកាល់ស៊ីយ៉ូមច្រើន។ គ្រឿងបរិភោគធ្វើមកពីទឹកដោះគោ ទឹកសណែកសៀង និងទឹកអង្ករ ដែលបានចំរាញ់ហើយក៏ជាប្រភពកាល់ស៊ីយ៉ូមដែរ។ ត្រីខកំប៉ុងដែលមានឆ្អឹងក៏មានកាល់ស៊ីយ៉ូម ប៉ុន្តែសូមកុំភ្លេច ត្រូវលាងទឹកជាមុនសិន។

A diet rich in fruits, vegetables and also high in calcium, may help control your blood pressure. Leafy green vegetables like bok choy, Chinese broccoli and cooked spinach contain calcium. Dairy products and fortified soy and rice milk are also good sources of calcium. Canned fish with bones provides calcium, but remember to rinse first.

