



Southern African Hypertension Society e thekga Ditekanyo tsa tseo di Dirilwego tsa MMM

Pampiri yeo e Laetsago Tsela e Botse ya Bophelo Bakeng sa Kgatello e Botse ya Madi



Fokotsa Makhura le Sukiri

Ge e ba go kgonega dula o lekola seo se lego dijong, kudukudu o hlokomele makhura ao a šomišwago ke batšweletši ba dijo gore di se bole ka pela, gotee le mehuta e sa swanego ya diswikiri e bjalo ka sucrose (sukiri ya digwereng, dextrose (motswako wo o tšeelago sukiri legato) fructose (sukiri e tšwago go dienywa, le glucose (motswako o tšeelago sukiri legato). Dilo tše bjalo di ka hwetšwa dinong tše bjalo ka jusi le dino tše dingwe tše di nago le acid.



Itšhidolle Ka Mehla

Itšhidolle bonyenyane metsotso e 30 ka letšatši. Gore o holwe ke go itšhidolla, o swanetše go ikwa o ruthetše, o hemela godimo, le gore pelo ya gago e swanetše go betha ka lebelo go phala ka tsela e tlwaelegilego.



Oketša Beetroot Dijong tša Gago

Go dula o enwa jusi yeo e tšwago go beetroot go thuša go fokotša kgatello ya madi.



Eja Dienywa le Merogo e Mentši

Eja merogo yeo e sa apeiwago goba yeo e bedištwego ga nnyane, go na le ya go bedišwa, go hwetša phepo. Phema go gadika ge e ba go kgonega.



Fokotša dino tše Nago le Khafeini

Gopola gore khafeini e hwetšagala go tše dingwe tša dino tše di nago le acid.



Boima bjo Bobotse bja Mmele

Go dira se feela go ka thuša go fokotša kgatello e phagamego ya madi.



Fokotša Letswai Dijong

Fokotša letswai dijong tša gago. Gopola gore letswai le lentši le hwetšagala dijong tše di tšweleditšwego gomme le hwetšagala borothong, di-cereal, disopo le di-sauce. Ge e ba go kgonega, dula o bala setlankana seo se lego dijong. Eja dijo tše di se nago makhura a mantši, tše di nago le fibre e ntši bjalo ka senkgwa, raese, pasta, le mabele go thuša go fokotša kgatello ya madi.



Kgaotša go Kgoga Motšoko

Ditšhika di thibega ka go akgofa ge o kgoga e bile se sebaka mathata a mangwe a tša maphelo. Kgatello ya gago ya madi e a rotoga ge o kgoga.



O se ke wa Nwa Bjala bjo Bontši

Kgomarela tekanyong ya lefelong leo o dulago go lona – gantši dino tše ka tlase ga tše pedi bakeng sa banna gomme e tee bakeng sa basadi (seno se 1 = piri e nyenyane goba beine).



Itapološe

Stress se rotoša kgatello ya madi. Ka gona, ge go kgonega phema stress gomme o iphe nako ya go itapološa.



Dula o Ya Ngakeng Bakeng sa go Itekola

Dula o eya go setsebi sa tša kalafo gore se go hlahlobele kgatello ya madi.



www.hypertension.org.za
MayMeasure.org

Southern African Hypertension Society e thekga Ditekanyo tsa tseo di Dirilwego tsa MMM
Bakeng sa Kgatello e Botse ya Madi

