



## Southern African Hypertension Society e tshehetsa ho Hlahloba ka MMM

### Leqetshwana la Dintlha tsa Mokgwa o Motle wa ho Phela Bakeng sa Kгатello ya Madi e Boemong bo Botle



#### Fokotsa Mafura le Tswekere

Kamehla hlahloba leibole ya dijo ha ho kgoneha mme ka ho kgetheha o ele hloko mafura a kentsweng haedrojene kapa 'di-trans' fat, hammoho le tswekere e 'patuweng' ka mabitso a mang a kang sucrose, dextrose, fructose, le glucose. Tsena di ka fumanwa hangata dinthong tse kang dijusing tsa ditholwana le dinomaphoding tse nang le khabone daoksaete.



#### Fokotsa Letswai

Fokotsa ho ja letswai. O se ke wa lebala hore letswai le lengata le patilwe dijong tse porosesiweng mme le lengata haholo mahobeng a mangata, disireleng, disophong le merong. Ha ho kgoneha, kamehla bala leibole. Ho ja dijo tse se nang mafura a mangata tse nang le ditlheberetsi tse ngata, jwalo ka bohobe, pasta, raese, le dijothollo ho fumanwe ho thusa ho fokotsa kгатello ya madi.



#### Ikwetlise Kamehla

Leka ho ikwetlisa metsotso e 30 ka kakaretso letsatsi ka leng. E le hore boikwetliso bo o tswele molemo, o lokela ho ikutlwa o futhumala, o heme ka thatanyana, mme pelo ya hao e lokela ho otlala ka potlako ho feta ka tsela e tlwaelehileng.



#### Kgaotsa ho Tsuba Kwae

Methapo ya hao ya madi e kibana ka pele le ho feta ha o tsuba mme sena se baka mathata a mang a mangata a bophelo. Ha e le hantle kгатello ya hao ya madi e ya phahama ha o tsuba.



#### Kenyelletsa Bitiruti Dijong tsa hao

Ho nwa lero la bitiruti kamehla ho bonahetse ho thusa ho fokotsa kгатello ya hao ya madi.



#### O se ke wa Nwa Tahi e Ngata

Tshwarella dikgothalletsong tsa letsatsi le letsatsi – hangata dino tse ka tlase ho tse 2 bakeng sa banna le seno se le 1 bakeng sa basadi (seno se le 1 = biri kapa veine e nyenyane).



#### Ja Ditholwana tse Ngata le/kapa Meroho Letsatsi le leng le le leng

Ja meroho e le tala kapa e stingwe hanyenyane ho e na le hore e bediswe ka metsi, e le hore o fumane phepo yohle e nepahetseng. Qoba ho hadika ka hohle kamoo o ka kgonang.



#### Phomola

Seterese se etsa hore kгатello ya madi e phahame. Kahoo, qoba seterese ha ho kgoneha mme o iphe nako ya ho phomola.



#### Fokotsa ho nwa Khafeine

Hopola hore khafeini e fumanwa dinomaphoding tse nang le khabone daoksaede hammoho le kofing le teeng..



#### Ho Itlahlaha Kamehla

Etsa hore motho ya kwetlisitsweng ho tsa bongata a o hlahlobe kгатello ya madi kamehla.



#### Boloka Boima ba Mmele bo le Boemong bo Botle

Ho etsa sena feela ho ka fokotsa kгатello e phahameng ya madi.



[www.hypertension.org.za](http://www.hypertension.org.za)  
[MayMeasure.org](http://MayMeasure.org)

Southern African Hypertension Society e Tshehetsa ho Hlahloba ka MMM  
Bakeng sa Kгатello ya Madi e Boemong bo Botle

