

Sayangi Jantung anda – amalkan diet sihat bersama Jus delima pomepure

Tahukah anda **serangan jantung** boleh datang dengan tiba-tiba dan meragut kebahagiaan keluarga anda. Punca **serangan jantung** bukanlah di sebabkan usia yang semakin meningkat tetapi di sebabkan pemakanan yang di ambil seharian dan tidak di kawal.

Apakah yang perlu di lakukan untuk memperolehi **diet sihat** di dalam menu pemakanan anda?

Ini adalah ringkasan tips yang di perolehi dari majalah RAPI baru-baru ini :

- 1) **Banyakkan sayur-sayuran dan buah-buahan** – untuk menurunkan kadar LDL masukkan lebih daripada 5 hingga 9 jenis sayur-sayuran dan buah-buahan di dalam menu harian anda.
- 2) **Makanan Laut** – Untuk mendapatkan jantung yang sihat minima 2 kali seminggu semestinya mempunyai menu ikan. Ikan mengandungi asid lemak omega 3 yang tinggi.
- 3) **Bijirin gandum** – Mengambil bjirin gandum atau oatmeal di dalam menu sarapan pagi anda boleh membantu anda berasa kenyang dan dapat menurunkan kadar LDL anda.
- 4) **Lemak tak tepu** – Badan memerlukan 25% ke 33% lemak di dalam jumlah kalori harian kita. Lemak tidak tepu dapat di perolehi dari minyak canola, zaitun, minyak biji matahari yang dapat menurunkan LDL dan meningkatkan paras HDL.
- 5) **Kacang** – Segengam kacang boleh menjadi snek yang sihat dan menurunkan kolestrol. Namun jangan mengambilnya terlalu banyak !
- 6) **Minyak Canola** – Boleh di gunakan sebagai pengganti mentega

untuk mengurangkan kadar kolestrol LDL dan melindungi jantung anda

7) **Coklat hitam** – dalam 100g coklat hitam, ada mengandungi antioksidan 10x ganda daripada buah strawberri.

Selain daripada **diet sihat** di atas, amat di sarankan untuk anda mengambil **Jus delima** sebagai satu alternatif di dalam memastikan jantung anda berada di dalam keadaan yang sihat. Buah delima terbukti mempunyai khasiat yang pelbagai bagi melindungi jantung dari masalah kesihatan.

Dapatkan maklumat lanjut mengenai **Jus delima Pomepure** dengan **melayari laman web Jus delima** dengan klik di **sini**.