

Ο χυμός παντζαριού ρίχνει αμέσως την υψηλή αρτηριακή πίεση

/ Εί



Η κατανάλωση μιας κούπας

χυμού παντζαριού κάθε μέρα μπορεί να ρίξει την υψηλή πίεση του αίματος και μάλιστα γρήγορα, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές της Ιατρικής Σχολής του πανεπιστημίου του Λονδίνου «Queen Mary», με επικεφαλής την καθηγήτρια φαρμακολογίας Αμρίτα Αλουβάλια που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό περιοδικό για θέματα υπέρτασης «Hypertension», σύμφωνα με το BBC, μελέτησαν 15 ασθενείς (οκτώ γυναίκες και επτά άνδρες) που είχαν υψηλή πίεση 140 έως 150 χιλιοστόμετρα υδραργύρου (mmHg) και δεν έπαιρναν αντι-υπερτασικά φάρμακα.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι όσοι εθελοντές έπιναν 250 χιλιοστόλιτρα (ml) παντζαροχυμό, έριχναν την πίεσή τους κατά 10 mmHg.

Η υποχώρηση της πίεσης γίνεται αισθητή τρεις έως έξι ώρες μετά την κατανάλωση του χυμού, ενώ είναι ανιχνεύσιμη και την επόμενη μέρα.

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι η ευεργετική δράση του παντζαριού οφείλεται στα νιτρικά άλατα που αυτό περιέχει και τα οποία μετατρέπονται σε μονοξείδιο του αζώτου μέσα στο αίμα.

Αυτό το αέριο, με τη σειρά του, διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία, διευκολύνοντας έτσι την κυκλοφορία του αίματος, με συνέπεια η πίεση να πέφτει. [\(περισσότερα...\)](#)