28 Φεβρουαρίου 2015

Πιείτε πορτοκαλάδα για καλύτερη αρτηριακή πίεση

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Η βιταμίνη C φαίνεται πως δεν μας κρατά μόνο μακριά από ιούς και κρυολογήματα, αλλά βοηθάει και στην καλύτερη ισορροπία της αρτηριακής μας πίεσης.

Μια από τις πιο σημαντικές βιταμίνες, η βιταμίνη C που τονώνει την άμυνα του οργανισμού κι έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, κάνει κι άλλο ένα καλό, βοηθώντας στη διατήρηση της αρτηριακής πίεσης σε καλά επίπεδα. Αυτό τουλάχιστον αναφέρει έρευνα που έχει δημοσιευτεί παλιότερα στο Nutrition Journal, σύμφωνα με την οποία οι τιμές της αρτηριακής πίεσης αυτών που κατανάλωναν την περισσότερη βιταμίνη C ανάμεσα σε 242 εθελόντριες ήταν 4 φορές χαμηλότερες κατά μέσο όρο σε σχέση με τις υπόλοιπες.

Ο λόγος αυτών των αποτελεσμάτων είναι ότι η βιταμίνη C μειώνει τα επίπεδα της C-αντιδρώσας πρωτεΐνης που αποτελεί δείκτη φλεγμονής, αυξημένα επίπεδα της οποίας αυξάνουν και την πιθανότητα εμφάνισης υπέρτασης.

Για να είστε σίγουροι ότι λαμβάνετε καθημερινά επαρκείς ποσότητες βιταμίνης C,

πρέπει να φτάνετε τα 200 mg την ημέρα, ποσότητα η οποία αυξάνεται για τη θεραπεία ασθενειών. Σημαντικές ποσότητες βιταμίνης C θα βρείτε στην πορτοκαλάδα (150mg), στα ακτινίδια (300mg), την κόκκινη πιπεριά (190mg), την πράσινη πιπεριά (120mg), την παπάγια (188mg)

Πηγή: clickatlife.gr