

Ρίξτε την πίεση με παντζάρι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη δείχνει ότι εκτός από το σκόρδο και τα παντζάρια είναι σύμμαχοί σας κατά της υψηλής αρτηριακής πίεσης.

Αν μέχρι τώρα ψάχνατε αφορμή για να φτιάξετε μια ωραία παντζαροσαλάτα ή για να βάλετε γενικά τα παντζάρια στο τραπέζι σας, πλέον την έχετε: νέα μελέτη έδειξε ότι τα παντζάρια έχουν θαυματουργή δράση κατά της [υπέρτασης](#).

Συγκεκριμένα, επιστήμονες του **Πανεπιστημίου Queen Mary** στο Λονδίνο χορήγησαν σε υγιή άτομα ανόργανα νιτρικά άλατα παντζαριού ή χυμό παντζαριών κι έπειτα προχώρησαν σε εξετάσεις για να δουν την πίεση και τις βιοχημικές μεταβολές στο αίμα τους. Όπως παρατήρησαν οι ειδικοί, τόσο οι κάψουλες, όσο και ο χυμός **μειώναν** το ίδιο την αρτηριακή πίεση, ενώ φάνηκε ότι όσο πιο υψηλή ήταν η πίεση πριν την κατανάλωση του χυμού παντζαριών, τόσο μεγαλύτερη ήταν η μείωσή της. Ακόμη, στους άνδρες η μείωση που σημειωνόταν ήταν μεγαλύτερη από των γυναικών.

Σύμφωνα με τη μελέτη, **250ml χυμού παντζαριών** είναι αρκετά για να πετύχουν μείωση της αρτηριακής πίεσης και ο μηχανισμός της δράσης τους είναι ότι τα νιτρικά παντζαριών προάγουν την αύξηση της συγκέντρωσης του νιτρικού οξέος

στην κυκλοφορία του αίματος. Αυτό με τη σειρά του έχει ως αποτέλεσμα τη διάταση των αρτηριών και τη μείωση της πίεσης.

Αν πάσχετε από υψηλή αρτηριακή πίεση, βάλτε το παντζάρι και το χυμό του στη διατροφή σας και για να μάθετε περισσότερα για τα οφέλη του, [κάντε κλικ εδώ](#).

Πηγή: clickatlife.gr