

3 Μαρτίου 2018

## Υπέρταση - Διατροφή: Αυτό το πάμφθινο λαχανικό μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο [vid]

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Η υψηλή αρτηριακή πίεση (υπέρταση) μπορεί να μειωθεί με την κατανάλωση παντζαριών. Έρευνα έδειξε, επίσης, ότι το ταπεινό πορφυρό λαχανικό μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση των μυών και να ενισχύσει τη λειτουργία του εγκεφάλου.

Η υπέρταση μπορεί να μειωθεί με την προσθήκη περισσότερων παντζαριών στη διατροφή σας, σύμφωνα με έρευνα.

Συγκεκριμένα, μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Complete Nutrition, έδειξε ότι τα παντζάρια συμβάλλουν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος.

Πώς τα παντζάρια μειώνουν την υπέρταση

Τα νιτρικά άλατα που περιέχουν τα παντζάρια φαίνεται πως διανοίγουν τα αιμοφόρα αγγεία, με αποτέλεσμα το αίμα να διέρχεται ευκολότερα και άρα να μειώνεται η αρτηριακή πίεση.

Τα παντζάρια είναι, επίσης, μια προσιτή πηγή βασικών θρεπτικών ουσιών, όπως το φυλλικό οξύ, το κάλιο και η βιταμίνη C.

Πρόσθετα οφέλη

Εκτός από την θετική συμβολή τους στην υπέρταση, τα παντζάρια μπορούν επίσης να βοηθήσουν τους μύς. Οι ερευνητές βρήκαν ότι το εν λόγω λαχανικό θα

μπορούσε να αυξήσει τις επιδόσεις της άσκησης και την αποκατάσταση των μυών μετά από αυτήν.

Διαπίστωσαν ότι τα παντζάρια έχουν μια “εργογενική” επίδραση (ergogenic effect), κάτι που σημαίνει ότι βελτιώνουν την φυσική απόδοση των μυών μετά από σύντομες περιόδους άσκησης σε υψηλή ένταση.

Αυτά τα ευρήματα είναι ιδιαίτερα ενδιαφέροντα, δεδομένου ότι η αγορά συμπληρωμάτων “για καλύτερες αθλητικές επιδόσεις” υπολογίζεται στα 733 εκατομμύρια ευρώ ετησίως, μόνο για το Ηνωμένο Βασίλειο.

Σχετικώς πρόσφατα περισσότερες από δέκα μελέτες σχετικά με τα οφέλη των παντζαριών στην σωματική άσκηση. Μια μελέτη του πανεπιστημίου του Newcastle έδειξε, ότι τα παντζάρια επιταχύνουν την αποκατάσταση των μυών και μειώνουν τον μυϊκό πόνο στους αθλητές μετά από επαναλαμβανόμενα σπριντ στο τρέξιμο και άλλες παρόμοιες ασκήσεις υψηλής έντασης.

Υπάρχουν στοιχεία ότι τα παντζάρια αυξάνουν την απορρόφηση οξυγόνου και συμβάλλουν στην καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου.

Μια μελέτη του 2015 έδειξε ότι η κατανάλωση χυμού από παντζάρια θα μπορούσε να βελτιώσει την ικανότητα υγιών ενηλίκων να εκτελούν διάφορες δραστηριότητες για 90 λεπτά αργότερα.

“Υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός μελετών που διερευνούν τις κλιμακωτές ιδιότητες υγείας που συνδέονται με τα παντζάρια και χρειάζεται να γίνουν ακόμα περισσότερες έρευνες”, δήλωσε η δρ. Emma Derbyshire, διατροφολόγος Δημόσιας Υγείας και επικεφαλής συγγραφέας της έρευνας.

Πηγή: [express.co.uk](http://express.co.uk)