



بهبود فشار خون و استقامت بدن با مصرف آب چغندر

به گفته محققان آب چغندر دارای قدرت زیادی در بهبود فشار خون و تقویت استقامت بدن است.

به گفته محققان آب چغندر دارای قدرت زیادی در بهبود فشار خون و تقویت استقامت بدن است.

به گزارش خبرنگار مهر، دانشمندان مرکز پزشکی «ویک فارست باپتیست کارولینای شمالی» در مطالعه اخیر خود دریافته اند که دوز بالای آب چغندر موجب بهبود استقامت در ورزش و فشار خون در بیماران مسن مبتلا به نارسایی قلبی می شود.

ناتوانی در ورزش کردن، تنگی نفس و بروز خستگی در حالت تقلا و تلاش عادی از علائم اولیه ابتلا به نارسایی قلبی است. مطالعات جدید بیانگر این مطلب است که مکمل نیترات غیرارگانیک دارای تاثیرات مفیدی بر روی کنترل فشار خون، سلامت عروق شریانی، توانایی ورزش و متابولیسم اکسیژن است.

این تیم تحقیق دریافته است که مصرف روزانه آب چغندر باعث بهبود استقامت هوازی در این افراد تا ۲۴ درصد بعد از گذشت یک هفته می شود. محققان اذعان می دارند مصرف یک نوبت از این نوشیدنی بهبودی به همراه ندارد.

همچنین محققان دریافته اند که مصرف آب چغندر، هم در قالب مصرف روزانه و هم مصرف یک نوبتی، به شکل قابل توجهی موجب کاهش فشار خون سیستولیک در حالت استراحت تا ۵-۱۰ mmHg می شود.

به گفته محققان، با وجودی که هنوز نیاز به آزمایشات زیادی در این زمینه است اما یک هفته مصرف روزانه آب چغندر می تواند گزینه درمانی بالقوه ای در بهبود استقامت هوازی در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی باشد تا بدین ترتیب کیفیت زندگی و مشکلات شان در فعالیت های روزانه بهبود یابد.