

کاهش فشار خون با مصرف آب آلبالو

کارشناسان پزشکی معتقدند نوشیدن آب آلبالو همچون مصرف دارو می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.



کارشناسان پزشکی معتقدند نوشیدن آب آلبالو همچون مصرف دارو می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، در این بررسی مشخص شد نوشیدن 60 میلی‌لیتر آب آلبالو در مدت سه ساعت میزان فشار خون را هفت درصد پایین می‌آورد.

به گفته پزشکان انگلیسی این مقدار مصرف آب آلبالو برای کاهش 38 درصدی خطر سکته مغزی و 23 درصدی بیماری‌های قلبی مناسب است. همچنین مصرف این نوشیدنی می‌تواند اثرگذاری مشابهی با داروهای کاهش فشار خون داشته باشد.

در انگلیس حدود پنج میلیون نفر به فشار خون بالا مبتلا هستند که عدم درمان آن خطر سکته و نارسایی قلبی، بیماری‌های کلیوی، سکته مغزی و زوال عقلی را افزایش می‌دهد.

در این بررسی که روی 15 فرد با علائم اولیه فشار خون بالا انجام گرفت، مشخص شد مصرف 60 میلی‌لیتر آب آلبالو، میزان فشار خون را هفت درصد کاهش می‌دهد.

به گزارش روزنامه دیلی میل، به گفته کارشناسان وجود میزان بالایی از اسیدهای فنولیک در آلبالو علت تاثیرگذاری آن بر کاهش فشار خون است.