



هندوانه، فشار خون را کاهش می‌دهد

یافته‌ها نشان می‌دهد که این میوه کاربردی تاثیر بسزایی در حفظ سلامت قلب و عروق افراد دارد. اما مقادیر زیاد آن نیز ممکن است به افت شدید فشار خون منجر شود.

یافته‌ها نشان می‌دهد که این میوه کاربردی تاثیر بسزایی در حفظ سلامت قلب و عروق افراد دارد. اما مقادیر زیاد آن نیز ممکن است به افت شدید فشار خون منجر شود.

سلامت نیوز: شواهد يك بررسی آزمایشی که توسط دانشمندان تغذیه دانشگاه فلوریدا انجام شد، نشان می‌دهد که هندوانه سلاحی موثر در مراحل اولیه افزایش فشار خون است.

به گزارش (ایسنا) پروفسور آرتورو فیگورا و پروفسور بهرام ارجمندی در مطالعه‌ای دریافتند که با تزریق شش گرم آمینو اسید ال‌سیترویلین ال‌ارگنین از عصاره‌ی هندوانه روزانه به مدت شش هفته، عملکرد قلب بهبود یافت و در نتیجه در 9 بیمار 51 تا 57 ساله فشار خون کاهش یافت.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که این میوه کاربردی تاثیر بسزایی در حفظ سلامت قلب و عروق افراد دارد. اما مقادیر زیاد آن نیز ممکن است به افت شدید فشار خون منجر شود.

گفتنی است، پروفسور بهرام ارجمندی رئیس بخش علوم تغذیه و ورزش دانشکده رشته‌های مرتبط علوم انسانی دانشگاه ایالت فلوریدا است.