



### تغذیه آب چغندر، سلامت مغز سالمندان را تقویت می‌کند

نوشیدن آب چغندر به طور روزانه برای بهبود و سلامت مغز سالمندان مفید است.

نوشیدن آب چغندر به طور روزانه برای بهبود و سلامت مغز سالمندان مفید است. به گزارش ایسنا، متخصصان می‌گویند: آب چغندر، جریان خون را به سمت مغز تقویت می‌کند. این تاثیر کاربرد بسیار مفیدی در زمینه مقابله با پیشرفت زوال عقل و آلزایمر می‌تواند داشته باشد. دکتر دانیل کیم - شاپیدو - رییس بخش تقویت استقلال سالمندان در دانشگاه ویک فارست در این باره خاطرنشان کرد: بررسی‌های گسترده نشان داده است که نوشیدن آب لبو می‌تواند فشار خون را کاهش دهد، اما ما نشان دادیم که این نوشیدنی، جریان خون به مغز را نیز افزایش می‌دهد. آب لبو حاوی غلظت بالای نیترات است که البته این عنصر در سایر گیاهان و سبزیجات دارای برگ پهن و سبز مثل کلم و برخی از کاهوها یافت می‌شود. وقتی شما غذای غنی از نیترات می‌خورید باکتری‌های مفید موجود در دهان، نیترات را به نیتريت تبدیل می‌کنند. به گزارش شبکه خبری ان بی سی، نیتريت می‌تواند به باز شدن عروق خونی در بدن کمک کند و جریان خون و اکسیژن‌رسانی را به ویژه در اعضایی که با کمبود اکسیژن مواجه هستند، افزایش دهد.