



کاهش فشار خون با سالاد میوه

تحقیقات نشان می‌دهد که افزودن میوه و سبزیجات به رژیم غذایی تا حدود زیادی به کاهش فشارخون کمک می‌کند. بر پایه این تحقیقات افرادی که تا 10 وعده در روز میوه و سبزیجات مصرف می‌کنند، پس از 2 ماه افت قابل ملاحظه‌ای را در فشار خون خود شاهد بوده‌اند. این در حالی است که افزودن ماست کم‌چرب به میوه و سبزیجات می‌تواند خاصیت آنها در مبارزه با فشارخون را تقویت کند. به گفته پزشکان ترکیب ماست کم‌چرب با میوه‌ها نه تنها خواص آنها را چندبرابر می‌کند، بلکه موجب می‌شود ضمن تامین ویتامین‌ها، کلسیم مورد نیاز هم به بدن برسد. کارشناسان تغذیه معتقدند به جای استفاده از سس‌های مملو از چربی و نمک به سالادها می‌توان از ماست‌های کم‌چرب استفاده کرد و ذائقه را به آن عادت داد. همشهری آنلاین.