



دو لیوان آب پرتقال طبیعی، فشار خون را پایین می آورد

پزشکان فرانسوی می‌گویند: نوشیدن دو لیوان آب پرتقال در یک روز می‌تواند فشار خون را به میزان قابل توجهی پایین بیاورد و متعاقب آن، خطر بروز بیماری‌های قلبی را نیز کاهش دهد.

پزشکان فرانسوی می‌گویند: نوشیدن دو لیوان آب پرتقال در یک روز می‌تواند فشار خون را به میزان قابل توجهی پایین بیاورد و متعاقب آن، خطر بروز بیماری‌های قلبی را نیز کاهش دهد. به گزارش ایسنا، این پزشکان متوجه شدند: مردان میانسالی که به مدت یک ماه هر روز نیم لیتر یعنی معادل دو لیوان آب پرتقال نوشیدند، فشار خون آن‌ها به طور چشمگیری کاهش پیدا کرد. به گزارش روزنامه تلگراف چاپ لندن، آمار سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که 50 درصد از کل حملات و سکته‌های قلبی و مغزی به دلیل بالا رفتن فشار خون است. فشار خون بالا که عروق سرخرگی را به هنگام ضربان قلب تحت فشار بیشتری قرار می‌دهد، تقریباً از هر پنج نفر یکی را مبتلا می‌کند و یکی از فاکتورهای خطرزای اصلی در ایست قلبی است. در این آزمایشات مشخص شد، مصرف چهار هفته آب پرتقال، فشار خون دیاستولیک را در مردان سالم به میزان زیادی کاهش می‌دهد. این یافته در مجله آمریکایی « تغذیه بالینی» منتشر شده است.