



محققان کانادایی می گویند؛ کاهش فوری فشار خون با این آبمیوه

یک لیوان آب چغندر می تواند موجب کاهش فشارخون شده و خطر حمله قلبی را کاهش دهد.

یک لیوان آب چغندر می تواند موجب کاهش فشارخون شده و خطر حمله قلبی را کاهش دهد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از مهر، مطالعه محققان دانشگاه گوتولف کانادا نشان می دهد یک لیوان آب چغندر که منبع نیترات رژیمی است می تواند به شکل چشمگیری موجب کاهش فشارخون و همچنین خطر حمله قلبی شود.

نیترات رژیمی ترکیبی است که با گشادکردن عروق خون، موجب کاهش فشارخون می شود. فشارخون فاکتور اصلی بروز حمله قلبی است.

یافته ها نشان داد این مکمل می تواند موجب کاهش تحریک بیش از حد سیستم عصبی سمپاتیک که با بیماری قلبی اتفاق می افتد و تپش قلب را سریع تر می کند، شود.

در این مطالعه، تیم تحقیق ۲۰ فرد جوان را با میانگین سنی ۲۷ سال که در دو تست در قالب دریافت مکمل نیترات یا دارونما شرکت کرده بودند، بررسی کردند.

محققان فشارخون، ضربان قلب و فعالیت عصب سمپاتیک ماهیچه ها را ثبت کرده و فعالیت ماهیچه ها را در حالت استراحت و در طول ورزش اندازه گیری کردند.

نتایج نشان داد فعالیت عصب سمپاتیک ماهیچه ها در زمانیکه داوطلبان آب چغندر خورده بودند در مقایسه با زمانیکه دارونما خورده بودند به مراتب کمتر بود.

این مطالعه نشان می دهد مکمل نیترات رژیمی می تواند فواید متعددی برای سلامت قلب و عروق داشته باشد.