

توت فرنگی فشارخون را کاهش می دهد

مصرف چند عدد توت فرنگی در روز ، خطر ابتلا به پرفشاری خون را کاهش می دهد...



پژوهشگران با انجام دادن تحقیقاتی در فنلاند دریافتند: افرادی که پس از هر وعده غذایی چند دانه توت فرنگی مصرف کنند ، احتمال ابتلای خود را به پرفشاری خون کاهش می دهند. در این مطالعه مشخص شد فشارخون افرادی که در تحقیقات این گروه شرکت داشتند پس از مصرف توت فرنگی هفت درصد کاهش یافت. توت فرنگی دارای مقادیر بسیار زیادی از آنتی اکسیدان ها است که سطح اکسیدنیترات بدن را افزایش می دهد که این تغییر به نوبه خود سبب کاهش فشار خون بالا می شود. انواع مختلف توت فرنگی ها ، آنتی اکسیدان های مختلفی دارند و از این رو توصیه می شود به صورت ترکیبی استفاده شوند.