

برای کاهش فشار خون، خربزه بخورید

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند: خربزه برای پایین آوردن فشار خون مفید است. ..



متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند: خربزه برای پایین آوردن فشار خون مفید است. متخصصان تغذیه در مرکز بهداشتی دانشگاه تگزاس خاطرنشان کردند: خوردن مقادیر زیادی از سبزیجات و میوه‌های سرشار از پتاسیم مانند خربزه و پرتقال برای مبتلایان به فشار خون بالا مفید است و در پایین آوردن فشار خون تاثیر قابل توجهی دارند. دکتر لونا ساندون استادیار تغذیه کلینیکی در این دانشگاه و سخنگوی انجمن دیابت آمریکا در این باره اظهار داشت: خربزه نیز مانند هندوانه و طالبی بویژه حاوی مقادیر زیادی پتاسیم است. یک چهارم از طالبی حاوی 800 تا 900 میلی گرم پتاسیم است که تقریباً 20 درصد از مقدار توصیه شده برای مصرف روزانه پتاسیم را تامین می‌کند. وی تصریح کرد: میوه‌هایی چون آووکادو، کیوی، خرماها، لوبیا، سیب زمینی، گوجه فرنگی و حتی گریپ فروت از دیگر منابع غذایی غنی از پتاسیم محسوب می‌شوند که برای مبتلایان به فشار خون بالا سودمند هستند.