

سلاح آبی برای مقابله با فشارخون



کارشناسان انجمن قلب آمریکا در گزارش جدیدی اعلام کردند:

نوشیدن روزانه یک فنجان آب چغندر تاثیر چشمگیر در پایین آوردن

فشارخون دارد. نتایج مطالعه جدیدی که در مجله «هایپرتنشن» منتشر شده نشان می‌دهد افرادی که به فشارخون بالا مبتلا هستند اگر روزانه حدود ۲۰۰ گرم آب چغندر بنوشند، فشارخون آنها تا حدود ۱۰ mmHg کاهش می‌یابد.

ساینس دیلی گزارش داد، کارشناسان علوم پزشکی انجمن قلب آمریکا تاکید کردند: با وجود دستیابی به نتایج فوق‌هنوز زود است که این نوشیدنی را به عنوان یک مکمل رژیمی روزانه برای مبتلایان به فشارخون بالا تجویز کنیم چون انجام مطالعات گسترده‌تر لازم است تا اثبات شود که مصرف آب چغندر برای این بیماران عوارض جانبی احتمالی ندارد.

دکتر «آمریتا آهلوالیا» از متخصصان دانشکده پزشکی لندن در این باره می‌گوید: مطالعات نشان می‌دهد که مصرف بیشتر سبزیجات و گیاهان خوراکی حاوی نیترات رژیمی مانند چغندر و سبزیجات برگ‌پهن برای سلامت قلب و عروق بسیار مفید است و ما امیدواریم در آینده از خواص این خوردنی‌های سالم برای بهبود بیماران قلبی بهره‌گیری کنیم.

منبع: shefanews.com