

Результаты, опубликованные в журнале *Frontiers in Nutrition*, показали, что ежедневное употребление свекольного сока женщинами в постменопаузе может улучшить функцию кровеносных сосудов и снизить риск возникновения сердечных заболеваний в будущем.

В свекольном соке много нитратов, которые организм превращает в оксид азота. Оксид азота помогает кровеносным сосудам расширяться, что облегчает прохождение крови через систему кровообращения. Исследователи говорят, что эта способность особенно полезна в периоды ограниченного кровотока и доставки кислорода: например, во время сердечного приступа.

В ходе исследования учёные изучали, как богатый нитратами свекольный сок влияет на здоровье кровеносных сосудов 24 женщин в постменопаузе. Участницам было от 50 до 60 лет.

Дело в том, что после наступления менопаузы в организме женщины больше не производится эстроген, который помогает поддерживать оксид азота в организме. Это способствует значительному увеличению риска возникновения сердечных заболеваний у женщин в постменопаузе.

Результаты исследования показали, что ежедневное употребление свекольного сока, богатого нитратами, улучшало кровоток по сравнению с тем, когда участники пили свекольный сок без нитратов.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.