

Фисташки назвали лучшими орехами для снижения кровяного давления

Фисташки содержат большое количество питательных веществ, которые помогают поддерживать здоровье сердца. Порция этих очищенных несолёных орехов включает около 165 ккал, 6 г белка, 13 г жира (в основном ненасыщенного), 3 г клетчатки, почти 300 мг калия.

Вот несколько преимуществ питательного состава фисташек для здоровья сердечно-сосудистой системы.

**Много калия и мало натрия.** Калий важен для поддержания здорового уровня кровяного давления. Он помогает почкам выводить избыток натрия через мочу, что снижает нагрузку на кровеносные сосуды и уменьшает объём крови. Также калий помогает расслабить стенки кровеносных сосудов. 28 г очищенных несолёных фисташек дают около 300 мг калия (и всего 1,7 мг натрия).

**Полезные для сердца мононенасыщенные жиры.** Замена насыщенных жиров мононенасыщенными помогает улучшить уровень холестерина и поддержать здоровье сердца. Кроме того, эти полезные жиры могут играть роль в регулировании артериального давления.

Фисташки назвали лучшими орехами для снижения кровяного давления



EatingWell design

**Мощные антиоксиданты.** В фисташках есть множество антиоксидантов, включая гамма-токоферол (мощную форму витамина Е), лютеин и полифенолы. Они нейтрализуют свободные радикалы, которые способны повреждать клетки и приводить к хроническому воспалению. Известно, что хроническое воспаление и окислительный стресс приводят к развитию высокого кровяного давления и других серьёзных болезней сердца.

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

Все права защищены

save pdf date >>> 06.12.2025