

Исследования показывают, что диеты с высоким содержанием калия и низким содержанием натрия помогают снизить артериальное давление. Эксперты рассказали, какими положительными для здоровья свойствами обладает калий.

**Поддержание баланса жидкости в организме.** Когда в организме больше натрия, чем калия, это увеличивает объём крови и создаёт большее давление на кровеносные сосуды. Об этом сказала Мелани Бетц, магистр наук, сертифицированный диетолог.

**Участие в работе почек.** По словам Шрихари С. Найду, доктора медицины, и Мишель Рутенштейн, магистра наук, дипломированный специалиста по электрофизиологии, калий увеличивает выведение натрия почками. Это важно для снижения кровяного давления и для уменьшения повреждения почек.



Getty Images. EatingWell design

**Расслабление мышц вокруг кровеносных сосудов.** Калий помогает гладким мышечным клеткам в стенках кровеносных сосудов расслабиться. Это снимает

Калий назвали главным веществом для снижения кровяного давления

напряжение и уменьшает сопротивление в артериях. За счёт этого кровь начинает течь более свободно и артериальное давление снижается. Также калий поддерживает сосуды в расширенном состоянии.

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