

Калий назвали главным веществом для снижения кровяного давления

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

Все права защищены

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.