

## Контроль кровяного давления и не только: в чём польза ежедневного употребления грейпфрута

Согласно результатам научных исследований, употребление около 1,5 грейпфрутов в сутки может снизить артериальное давление. Хотя для подтверждения этого необходимо провести дополнительные эксперименты.

Джулия Зумпано, диетолог, специализирующаяся на профилактической кардиологии в клинике Кливленда, рекомендует в день потреблять около 4000 мг калия. Известно, что диета с высоким содержанием калия (в том числе в грейпфрутах) может улучшить кровяное давление. В одном грейпфруте содержится около 415 мг калия.



Marielen Cestari / 500px / Getty Images

По словам Зумпано, грейпфрут полезен для здоровья и тем, что в нём есть клетчатка (она помогает контролировать вес и холестерин), витамин С, антиоксиданты (они уменьшают воспаление, поддерживают здоровый иммунитет).

Яси Ансари, магистр наук, сертифицированный диетолог, старший диетолог в Калифорнийском центре здравоохранения в Санта-Монике, добавляет, что калий,

## Контроль кровяного давления и не только: в чём польза ежедневного употребления грейпфрута

клетчатка, витамины А и С в грейпфруте улучшают функцию артерий.

Согласно клиническим исследованиям, регулярное употребление грейпфрута может снизить артериальное давление примерно на 2–3 мм рт. ст.

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