

Гипертония поражает почти 50% американцев и может привести к болезням сердца, если её не лечить. Помимо лекарств, снизить кровяное давление помогают некоторые напитки.

Чёрный или зелёный чай. Один метаанализ показал, что употребление этих чаёв в течение более трёх месяцев снижает кровяное давление. При этом сильнее на давление влияет зелёный чай.

Свекольный сок. В его состав входят нитраты, снижающие кровяное давление. В частности, системическое артериальное давление.

Томатный сок. Исследование показало, что у тех, кто пил каждый день этот сок в течение года, снизилось кровяное давление.



Dmitry Alferov / Getty Images

Гранатовый сок. Исследования демонстрируют, что его употребление снижает

артериальное давление.

Ягодный сок. Один обзор показал, что клюквенный или вишнёвый сок снижает давление.

Обезжиренное молоко. Его употребление связывают с пониженным кровяным давлением. Правда, необходимо провести для подтверждения этого дополнительные исследования.

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