

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.***