

Обычно высокое кровяное давление не имеет никаких симптомов. Но если это состояние не лечить, то оно может повредить органы, повысить риск возникновения инсульта, болезней сердца, хронической болезни почек.

Учёные из Ирана и Невадского университета провели исследование, чтобы узнать, как зелёный чай влияет на кровяное давление. Результаты этой работы опубликованы в журнале *Blood Pressure*.

Формы зелёного чая, которые эксперты изучили, включали листья зелёного чая, экстракт зелёного чая, эпигаллокатехин-3-гальлат (EGCG), катехины зелёного чая.



Design elements: Getty Images. EatingWell design

Специалисты обнаружили, что регулярное употребление зелёного чая в разных формах связано со снижением систолического (верхнее число) и диастолического (нижнее число) артериального давления на 1 мм рт. ст. Учёные в целом пришли к выводу, что зелёный чай может быть дополнительным компонентом лечения высокого кровяного

Зелёный чай помог снизить кровяное давление

давления, но не должен заменять то, что рекомендуется принимать при гипертонии.

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