

Повышенное кровяное давление встречается примерно у половины взрослых американцев. Известно, что регулярное употребление определённых продуктов может снизить артериальное давление. Вот что для этого надо покупать.

Бананы. По словам Натали Риццо, магистра наук, сертифицированного диетолога, бананы – хороший источник калия, который снижает давление. Из одного среднего фрукта вы получите около 420 мг калия, или 9% дневной нормы. Также в банане есть клетчатка: 3 г на один средний плод. Она тоже способствует снижению давления.

Свёкла. В этом овоще содержатся диетические нитраты, которые организм преобразует в оксид азота, снижающий давление. Помимо этого, на чашку свёклы приходится 442 мг калия.

Эдамаме. Согласно одному систематическому обзору и метаанализу 17 исследований, употребление соевых продуктов значительно снижает систолическое и диастолическое артериальное давление.

Фисташки. При регулярном употреблении этих орехов можно снизить давление. Одна из причин этого – клетчатка. На 28 г фисташек приходится 3 г клетчатки.

Бананы и другие продукты, которые нужно есть каждую неделю при высоком давлении



Design elements: Getty Images. EatingWell design

Картофель. Это ещё один хороший источник калия. Одна средняя картофелина содержит 952 мг этого вещества, то есть 20% от суточной потребности.

Бобовые. Фасоль, чечевица, горох – неотъемлемая часть диеты DASH. Эти продукты богаты растительным белком и калием.

Йогурт. Как показало одно исследование, у людей с гипертонией, которые часто едят йогурт, системическое артериальное давление ниже. Другое исследование продемонстрировало, что люди со здоровым артериальным давлением, которые регулярно употребляют йогурт, менее склонны к развитию гипертонии.

Лосось. Исследования показали, что омега-3 жирные кислоты в этой рыбе помогают расслабить мышцы стенок кровеносных сосудов.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению

Бананы и другие продукты, которые нужно есть каждую неделю
при высоком давлении

врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.