

Булгур назвали лучшим цельным зерном для снижения кровяного давления

Булгур содержит множество питательных веществ, помогающих снизить артериальное давление. Вот несколько причин, почему этот продукт нужно включить в рацион.

**Содержит минералы для контроля давления.** В булгуре есть калий и магний. Исследования показывают, что добавки с магнием снижают кровяное давление, особенно у людей с дефицитом магния или неконтролируемой гипертонией.

**Богат растворимой клетчаткой.** Она играет главную роль в регуляции артериального давления. Клетчатка снижает уровень холестерина в крови и нормализует уровень глюкозы в крови. Из одной чашки варёного булгура вы получите около 8 г этого вещества.



Photographer: Rachel Marek, Food Stylist: Holly Dreesman

**Низкий гликемический индекс.** Это важно для давления, так как частые колебания уровня сахара в крови могут со временем повредить сосуды и способствовать развитию инсулинерезистентности. Недавнее исследование также связало низкогликемическую

Все права защищены

save pdf date >>> 25.01.2026

Булгур назвали лучшим цельным зерном для снижения кровяного давления

диету с высоким содержанием клетчатки с улучшением состояния сосудов и снижением кровяного давления.

**Поддерживается диетой DASH.** Этот вариант питания – один из наиболее изученных и рекомендуемых диет для тех, кто страдает высоким артериальным давлением.

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