

Свекольный сок оказался лучшим вечерним напитком при высоком кровяном давлении

Гипертонию (высокое кровяное давление) можно держать под контролем, если вести здоровый образ жизни. Диетологи рекомендуют вечером вместо бокала вина или стакана газировки пить свекольный сок. И вот чем он так полезен.

Расслабляет кровеносные сосуды. В свекольном соке много пищевых нитратов, которые в организме преобразуются в оксид азота. Это вещество способствует расширению и расслаблению кровеносных сосудов, по словам Элизабет Харрис, магистра наук, зарегистрированного диетолога-нутрициолога, лицензированного диетолога-нутрициолога. Согласно результатам одного исследования, употребление от 70 до 250 мл (от $\frac{1}{3}$ до 1 стакана) сока свёклы в сутки снижает систолическое артериальное давление у взрослых людей с гипертонией.

Балансирует уровень натрия в крови. При высоком кровяном давлении нужно сокращать потребление натрия и получать больше калия и магния. В одной чашке свекольного сока содержится около 6% от суточной нормы этих веществ.



Getty Images. EatingWell design

Свекольный сок оказался лучшим вечерним напитком при высоком кровяном давлении

Уменьшает воспаление. Хроническое воспаление может вызвать гипертонию. К счастью, диета может помочь контролировать воспаление. В свекольном соке содержатся такие антиоксиданты, как беталаины и витамин С. Они уменьшают воспаление и поддерживают общее здоровье сердца.

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