

Бананы и другие фрукты, которые естественным образом снижают давление

Во многих фруктах содержатся полифенолы, калий, флавоноиды. Эти вещества помогают снизить показатели артериального давления. Однако важно употреблять их в составе здоровой и сбалансированной диеты.

Бананы. В них много калия, который способствует снижению давления. Один банан среднего размера даёт около 9% от суточной нормы этого вещества.

Черника. Это важный источник антоцианов, которые расширяют и расслабляют кровеносные сосуды. За счёт этого давление снижается.

Цитрусовые. Грейпфрут, апельсины, юдзу особенно эффективны для снижения кровяного давления.

Клюква. Было доказано, что клюквенный сок помогает снизитьsistолическое артериальное давление (верхнее число) на 1,52 мм рт. ст и диастолическое артериальное давление (нижнее число) на 1,78 пункта.

Киви. Согласно результатам одного исследования, употребление двух плодов киви на завтрак в течение семи недель значительно снизило sistолическое артериальное давление на 2,7 пункта по сравнению с теми, кто не ел эти фрукты.

Бананы и другие фрукты, которые естественным образом снижают давление



knape / Getty Images

Вишня. Употребление сока из вишни может снизить системическое артериальное давление на 3,11 мм рт. ст.

Яблоки. Они помогают в снижении кровяного давления благодаря калию, клетчатке и флавоноидам.

Гранаты. Он богат антиоксидантами, витамином С, клетчаткой и калием, которые приводят к снижению артериального давления.

Помидоры. В них содержится много ликопина. Исследования показали, что это вещество может снизить артериальное давление и вероятность сердечного приступа или смерти болезней сердца.

Все права защищены

save pdf date >>> 05.12.2025

Бананы и другие фрукты, которые естественным образом снижают давление

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