کد خبر: ۳۶۷۸۸۳
چهارشنبه ۵ آبان ۱۴۰۰ ۲۳:۰۰

آب چغندر را برای کنترل این بیماری استفاده کنید

مصرف آب چغندر تاثیر بسزایی در کاهش فشارخون خواهد داشت.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگرچه فشار خون به طور طبیعی در طول روز بالا و پایین می شود، اما فشار خون بالا به طور مداوم فشار بر قلب وارد می‌کند. این امر در صورت عدم درمان می تواند راه را برای حمله قلبی هموار کند. خوشبختانه می‌توان با تصمیم گیری در مورد رژیم غذایی، این مکانیسم مرگبار را معکوس کرد. یکی از امیدوار کننده‌ترین موارد کاهش فشارخون بالا، آب چغندر است.

محققان در مطالعه‌ای به بررسی اثرات نیترات معدنی و مکمل چغندر بر فشارخون پرداختند. نیترات معدنی ترکیب فعال موجود در آب چغندر است.

محققان دریافتند مصرف نیترات معدنی و آب چغندر با تغییرات بیشتر در فشارخون سیستولیک نسبت به فشارخون دیاستولیک همراه بود.

محققان تاکید دارند این یافته‌ها باید در آزمایشات طولانی مدت و در افرادی که در معرض خطر بیشتر قلبی عروقی قرار دارند مورد آزمایش قرار گیرند.

فشار خون با دو عدد ثبت می‌شود. فشار سیستولیک (عدد بیشتر) نیرویی است که در آن قلب خون را به بدن پمپاژ می‌کند. فشار دیاستولیک (عدد کمتر) مقاومت در برابر جریان خون در رگ‌های خونی است. هر دو بر حسب میلی متر جیوه (mmHg) اندازه گیری می‌شوند.

اندازه گیری فشار خون بین ۸۰/۱۲۰ و ۹۰/۱۴۰ می‌تواند به این معنی باشد که اگر برای کنترل فشارخون خود اقدامی انجام ندهید در خطر ابتلاء به فشار خون بالا هستید.

منبع: اقتصاد نیوز