

## Ο χυμός του βολβού παντζαριού κάνει για την υπέρταση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Της** Κλεοπάτρας Ζουμπουρλή, μορ. βιολόγος

Το παντζάρι (*Beta vulgaris*) ανήκει στην ίδια οικογένεια με το σπανάκι.

Το παντζάρι ή αλλιώς κοκκινογούλι είναι βολβοειδές λαχανικό και αναπτύσσεται μέσα στο χώμα.

Θεωρείται υπερφάρμακο λόγω των πολλών και θρεπτικών συστατικών, βοηθώντας μας έτσι να αντιμετωπίσουν αρκετές ασθένειες χωρίς να καταφύγουμε σε φάρμακα.

Πρόσφατα επιβεβαιώθηκε ότι η κατανάλωση ενός φλιτζανιού χυμού παντζαριού κάθε μέρα μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση του αίματος και μάλιστα άμεσα, σύμφωνα με βρετανική έρευνα, που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο *Hypertension*. [\(περισσότερα...\)](#)