

Υπέρταση: Ο σούπερ χυμός που ρίχνει την πίεση - Τι κάνουν 250ml την ημέρα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Η υπέρταση είναι μια συχνή πάθηση που απειλεί σοβαρά την καρδιαγγειακή υγεία. Στο πλαίσιο αναζήτησης τρόπων διαχείρισής της, οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η κατανάλωση αυτού του χυμού καθημερινά μπορεί να βοηθήσει



Photo: Shutterstock

Για πολλούς, αποτελεί μια δύσκολη γεύση, που κρύβει, όμως, πολλά και σημαντικά οφέλη για την υγεία. Χάρη σε αυτά, κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος ανάμεσα στις διατροφικές επιλογές των ανθρώπων, ενώ επάξια έχει κατακτήσει τον τίτλο της υπερτροφής. Ο λόγος για το παντζάρι, το οποίο, μεταξύ άλλων, μπορεί να βελτιώσει την αθλητική απόδοση, να μειώσει την αρτηριακή πίεση και να τονώσει την κυκλοφορία του αίματος στον οργανισμό.

Και για όποιον δυσκολεύεται να καταναλώσει το παντζάρι ως τρόφιμο, τα καλά νέα είναι ότι το ίδιο ωφέλιμος είναι και ο χυμός του. Οι χυμοί που προκύπτουν από τις υπερτροφές, άλλωστε, έχουν γίνει εξαιρετικά δημοφιλείς τα τελευταία χρόνια,

αποτελώντας ένα θρεπτικό και δυναμωτικό πρωινό ή ένα ενδιάμεσο ρόφημα για την ενίσχυση του οργανισμού κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Ο χυμός παντζαριού μπορεί να προσφέρει μια ευρεία γκάμα πλεονεκτημάτων για την υγεία του οργανισμού. Επηρεάζει θετικά την αρτηριακή πίεση, την πέψη, ενώ μειώνει τον κίνδυνο διαβήτη, μεταξύ άλλων.

Ένα από τα σημαντικότερα οφέλη αυτής της υπερτροφής είναι η επίδρασή της στη ρύθμιση της πίεσης. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2015, εξετάστηκε η επίδραση της κατανάλωσης χυμού παντζαριού 250ml ημερησίως σε 68 ανθρώπους με υπέρταση. Αυτό που ανακάλυψαν οι ερευνητές ήταν ότι αυτή η καθημερινή συνήθεια μπορούσε να μειώσει δραστικά την αρτηριακή πίεση των συμμετεχόντων. Σύμφωνα με τους ίδιους, η ιδιότητα του χυμού παντζαριού να επηρεάζει θετικά την αρτηριακή πίεση σχετίζεται με την υψηλή περιεκτικότητα σε νιτρικό άλας που εντοπίζεται σε αυτό το λαχανικό.

Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι τέτοιου είδους λαχανικά, που διαθέτουν μεγάλες ποσότητες νιτρικών αλάτων θα μπορούσαν να αποτελέσουν έναν οικονομικό και αποτελεσματικό τρόπο διαχείρισης και ελέγχου της υπέρτασης, παράλληλα φυσικά με τις οδηγίες που λαμβάνουν οι ασθενείς από τον γιατρό τους.

Η υψηλή αρτηριακή πίεση είναι μια πάθηση που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους ανά τον κόσμο, αυξάνοντας τον κίνδυνο για σοβαρά και θανατηφόρα προβλήματα υγείας, όπως καρδιακή ανεπάρκεια, εγκεφαλικό επεισόδιο, καρδιακή ανακοπή και άλλες επιπλοκές. Ο εντοπισμός μεθόδων διαχείρισης της πίεσης και η εξασφάλιση της διατήρησής της σε φυσιολογικά επίπεδα είναι μείζονος σημασίας για τη μείωση αυτών των περιστατικών και την ενίσχυση της υγείας του γενικού πληθυσμού.

Πηγή: ygeiamou.gr