

Ο χυμός από παντζάρι μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ένα ποτήρι χυμό από παντζάρι την ημέρα μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε την αρτηριακή σας πίεση, σύμφωνα με νέα έρευνα που δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση Hypertension, της Αμερικανικής Ένωσης για την Καρδιά.

Συγκεκριμένα, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι **οι άνθρωποι με υψηλή αρτηριακή πίεση που έπιναν περίπου 250ml χυμό παντζαριού καθημερινά παρουσίασαν μείωση στην αρτηριακή τους πίεση της τάξεως των 10 mm Hg.**

Ο χυμός από παντζάρι περιείχε περίπου 0,2 g διατροφικών νιτρικών αλάτων, ποσότητα που θα μπορούσε κανείς να βρει σε ένα μεγάλο μπολ με μαρούλι ή σε δύο παντζάρια. Στο σώμα το νιτρικό άλας μετατρέπεται σε μια χημική ουσία που ονομάζεται νιτρίτης (nitrate) και στη συνέχεια σε οξείδιο του αζώτου στο αίμα. Το νιτρικό οξείδιο είναι ένα αέριο που διευρύνει τα αιμοφόρα αγγεία και συμβάλλει στην καλύτερη ροή του αίματος.

Για τις ανάγκες της έρευνας οι επιστήμονες εξέτασαν τις περιπτώσεις 8 γυναικών και 7 ανδρών που είχαν συστολική πίεση αίματος μεταξύ 140-159 mm Hg, ενώ δεν παρουσίαζαν άλλες ιατρικές παθήσεις και δεν έπαιρναν φάρμακα πίεσης του αίματος. Οι συμμετέχοντες έπιναν καθημερινά 250 ml χυμού παντζαριών ή νερό που περιέχει μικρή ποσότητα νιτρικών. Οι ερευνητές μετρούσαν την αρτηριακή πίεση των συμμετεχόντων τακτικά κατά τη διάρκεια των επόμενων 24 ωρών.

Σε σύγκριση με τα άτομα που έπιναν ένα ρόφημα-placebo, οι συμμετέχοντες που έπιναν τον χυμό από παντζάρια είχαν μειωμένη συστολική και διαστολική αρτηριακή πίεση ακόμη και αφότου τα επίπεδα νιτρίτη στο αίμα τους επανήλθαν σε κανονικές τιμές. **Η θετική αυτή επίδραση ήταν περισσότερο έντονη στις 3-6 ώρες μετά την κατανάλωση του χυμού, αλλά εξακολουθούσε να υπάρχει ακόμη και 24 ώρες αργότερα.**

Πηγή: onmed.gr