

Αυτός είναι ο χυμός που ρίχνει την πίεση

Η υπέρταση είναι ένα μια συχνή κατάσταση που αν δεν ελέγχεται και ρυθμίζεται μπορεί να προκαλέσει σοβαρότερα προβλήματα, ενώ αυξάνει τον κίνδυνο εμφράγματος, καρδιακής ανεπάρκειας, νεφροπάθειας και εγκεφαλικού.

Σύμφωνα με μελέτη και όπως αναφέρουν οι επιστήμονες, ωστόσο, υπάρχει τρόπος να ρίξουμε γρήγορα την πίεση και μάλιστα με φυσικό τρόπο. Και αυτός κρύβεται στο χυμό ενός φρούτου.

Οι ερευνητές χορήγησαν 60 ml συμπυκνωμένο χυμό κεράσι διαλυμένο σε νερό (100 ml) και παρατήρησαν πτώση της αρτηριακής πίεσης κατά 7% σε διάστημα τριών ωρών, σε σύγκριση με έναν άλλο χυμό φρούτων. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, εκτιμάται ότι αυτή η θετική επίδραση που προκύπτει από το χυμό κεράσι οφείλεται σε μια ομάδα αντιοξειδωτικών ουσιών του φρούτου καθώς η μεγαλύτερη βελτίωση στα επίπεδα της πίεσης παρατηρήθηκε όταν δύο συγκεκριμένα οξέα παρουσίασαν αύξηση στο αίμα των υπερτασικών.

Πηγή: www.medicalnews.gr