

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Szklanka soku z buraków obniża ciśnienie

Wypijanie szklanki soku z buraków może obniżyć ciśnienie krwi - przekonują badacze na łamach magazynu "Hypertension".

Sok obniżał ciśnienie o 10 milimetrów słupa rtęci, u niektórych z 15 uczestników przywracając normalny jego poziom. Efekt utrzymywał się od trzech do sześciu godzin, choć można było go wykryć

nawet następnego dnia.



Naukowcy twierdzą, że azotany zawarte w korzeniach buraka rozszerzają naczynia krwionośne, ułatwiając przepływ krwi.

Badacze z Barts Health NHS Trust i London Medical School od lat studiowali wpływ buraków na obniżanie ciśnienia, jednak ich zdaniem potrzebne są dodatkowe badania. Przypominają, że picie soku ma nieoczekiwane konsekwencje w postaci różowego zabarwienia moczu.

Azotany występują naturalnie w glebie, skąd pobierają je warzywa i wykorzystują do wzrostu. *"Byliśmy zaskoczeni, jak niewiele ich potrzeba, żeby osiągnąć tak znaczący efekt"* - powiedziała badaczka dr Amrita Ahluwalia.

"Wyniki wspierają teorię, że powinno się jeść dużo warzyw. Jednak potrzeba szerszych badań, aby stwierdzić, czy dieta z udziałem bogatych w azotany warzyw obniża ciśnienie w dłuższej perspektywie" - powiedział prof. Peter Weissberg, dyrektor British Heart Foundation, która sfinansowała badanie.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17426.html>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

[Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i](#)

[adekwatne Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy