

### [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](#) [Szkozenia](#) [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>



27-03-2025

## [Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

## **Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo**

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

## **W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki**

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

## **Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...**

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

## **Błonica - choroba groźna także dla dorosłych**

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

## **87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny**

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

## **Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych**

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

## **Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy**

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

**Informacje dnia:** [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

## **Partnerzy**