

[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>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

[Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy