

[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>

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



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do

Świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.



22-06-2026

Bierni palacze mają we krwi więcej kadmu

Pierwiastek ten sprzyja nowotworom i uszkadza różne tkanki.

Informacje dnia: [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Partnerzy