

تاثیر آب چغندر بر فشارخون؟!

18 مهر 1403

چغندر برای سلامت کلی مفید است؛ چه آن را بنوشید و چه بخورید زیرا هر دو سرشار از نیترات و مواد مغذی هستند، با این حال با خوردن خود چغندر فیبر بیشتری به دست می‌آورید.

نصف فنجان چغندر فقط ۰.۱۵ گرم چربی دارد، در حالی که میزان فیبر آن ۱.۷ گرم است. چغندر غنی از ویتامین ک، آ، سی و چندین ویتامین ب از جمله فولات (ب۹) است. مواد مغذی موجود در چغندر به سلامت استخوان‌ها، تشکیل گلبول‌های قرمز خون، رشد سلول‌های سالم و بهبود جریان خون به مغز کمک می‌کند. خواص ضدالتهابی آن هم در کاهش خطر ابتلا به برخی از بیماری‌های مزمن نقش دارد.

متخصصان می‌گویند که رژیم غذایی سرشار از سبزیجات و میوه‌ها می‌تواند فشار خون را کنترل کند و خطر بیماری قلبی و سکته را کاهش دهد. یک رژیم غذایی حاوی انواع سبزیجات و میوه‌ها در رنگ‌های متنوع بهترین راه دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن است.

آیا می‌توان هم‌زمان با مصرف داروهای فشارخون آب چغندر نوشید؟

به گزارش ایندپندنت، حتی اگر از داروهای کنترل فشارخون استفاده می‌کنید، نوشیدن آب چغندر می‌تواند بی‌خطر باشد اما شرایط افراد متفاوت است، بنابراین قبل از مصرف روزانه حتماً با پزشک مشورت کنید؛ زیرا در برخی موارد، ممکن است مصرف این نوشیدنی همراه دارو فشارخون را بیش از حد کاهش دهد.

علائم و نشانه‌های فشارخون پایین عبارتند از تاری دید، گیجی، سرگیجه، غش، حالت تهوع، خستگی، سردرد، گردن‌درد، کمردرد، تپش قلب، احساس ضربان غیرعادی، لرزش یا ضربان سریع یا شدید قلب.

چقدر آب چغندر بنوشیم؟

تحقیقات درباره تاثیر آب چغندر بر فشارخون به نتایجی مختلف و دزهای پیشنهادی متفاوت منتج شده اما هنوز دقیقاً مشخص نشده است که برای کاهش فشارخون چه مقدار باید آب چغندر نوشید. در یک متآنالیز بزرگ، دزهای روزانه آب چغندر از ۷۰ تا ۵۰۰ میلی‌لیتر- از حدود یک‌چهارم لیوان تا دو لیوان- متغیر بود.

مدت زمان تاثیر آب چغندر چقدر است؟

آب چغندر می‌تواند در عرض ۳۰ دقیقه تا سه ساعت پس از مصرف بر فشارخون تاثیر بگذارد. با این حال برخی تحقیقات نشان می‌دهد که این اثر، کوتاه‌مدت است و در عرض ۱۰ ساعت از بین می‌رود.

یک مطالعه نشان داد که نوشیدن روزانه آب چغندر به مدت ۱۴ روز، در مقایسه با نوشیدن کوتاه‌مدت آن، نتایج بهتری دارد. مطالعه دیگری هم دریافت که در افراد مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) که به مدت ۱۲ هفته هر روز ۷۰ میلی‌لیتر آب چغندر غلیظ می‌نوشیدند، کاهش مداوم فشارخون اتفاق افتاد.