Bəzi məhsullar var ki, onlar öz faydalı xüsusiyyətlərinə görə təzyiqi normada saxlamağa kömək edir.

Dalga tv▯ saglamolun.az-a istinadən sizə bu məhsulları təqdim edir.

1. Çuğundur

Çuğundurun tərkibində olan maddələr insan orqanizminə düşdükdən sonra burada azot oksidinə çevrilir. Azot oksidi damarları genişləndirir ki, bu da arterial təzyiqi aşağı salır.

Çuğundur həmçinin qidalı liflərlə zəngindir. Bu liflər xolesterinin səviyyəsini aşağı salmaqla ürək və damarların sağlamlığını qoruyur.

2. Mərci

Son elmi araşdırmalar göstərib ki, mərcini tez-tez istehlak edən insanların damarları bərpa olunur, periferik qan dövranı yaxşılaşır. Bunlar isə arterial təzyiqi normalaşdırmağa kömək edir.

3. İtburnu

C vitamini ilə zəngin olan itburnu damarları möhkəmləndirir, onların elastikliyini artırır, orqanizmə yüngül sidikqovucu təsir edir. Bu faydalı xüsusiyyətlərə görə itburnu təzyiqi aşağı salmağa yardım edir.