



Home » Здоров'я » Гранатовий сік, чай і не тільки: що радять пити при високому тиску

Гранатовий сік, чай і не тільки: що радять пити при високому тиску

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 13 Травня 2026, 01:36 ⌚ 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Дієтологи назвали кілька напоїв, які можуть допомогти підтримувати нормальний артеріальний тиск. Фахівці пояснюють, що деякі натуральні продукти містять антиоксиданти, калій та природні сполуки, які позитивно впливають на судини та кровообіг.

Про це повідомляє [Verywell Health](#).

Одним із найкорисніших напоїв для серця дієтологи назвали гранатовий сік. За словами експертів, він допомагає організму виробляти оксид азоту — речовину, яка сприяє розслабленню судин і покращує кровообіг.

Фахівці радять випивати приблизно одну склянку гранатового соку на день. Його можна пити окремо або додавати до смузі, йогуртів чи холодного чаю.

До списку корисних напоїв також увійшов зелений чай. Дієтологи зазначають, що він містить антиоксиданти та має природні протизапальні властивості.

Крім цього, зелений чай теж підтримує вироблення оксиду азоту. Його рекомендують пити без цукру, щоб уникнути зайвих калорій.

Ще одним напоєм для підтримки нормального тиску назвали чай із гібіскуса. Він містить антоціани — рослинні сполуки, які допомагають розслабляти судини.

За словами експертів, регулярне вживання такого чаю може позитивно впливати як на систолічний, так і на діастолічний тиск. Для смаку радять додавати лимон або корицю замість цукру.

Серед корисних напоїв дієтологи також виділили буряковий сік. Він містить природні нітрати, які допомагають судинам розширюватися та покращують циркуляцію крові.

Фахівці наголошують, що жоден напій не може замінити лікування або рекомендації лікаря. Водночас правильне харчування, фізична активність, менше солі та контроль стресу допомагають підтримувати здоров'я серця та судин.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

дієтологи

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua