



Home » Здоров'я » Вчені назвали продукт, який може природно знижувати артеріальний тиск

Вчені назвали продукт, який може природно знижувати артеріальний тиск

КОЛОМІЄЦЬ НАДІЯ — 24 Травня 2026, 14:39 1 Min Read — ЗДОРОВ'Я



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

Дослідники підтвердили, що звичайний часник може допомагати знижувати артеріальний тиск та покращувати стан судин. Найбільший ефект пов'язують із речовиною аліцином, яка утворюється під час подрібнення часнику.

За словами вчених, деякі властивості часнику допомагають судинам розширюватися, що покращує кровообіг і поступово знижує тиск. Про це повідомляє [Verywell Health](#).

Фахівці пояснюють, що аліцин сприяє розслабленню судин і одночасно допомагає зменшувати запалення та окислювальний стрес. Завдяки цьому судини довше залишаються еластичними.

Деякі дослідження показали, що часникові добавки іноді можуть діяти подібно до окремих препаратів від тиску. Найбільш помітний ефект під час експериментів демонстрував витриманий екстракт часнику.

Втім, лікарі наголошують, що часник не можна вважати повноцінною заміною медикаментозного лікування. Результати досліджень поки залишаються неоднозначними.

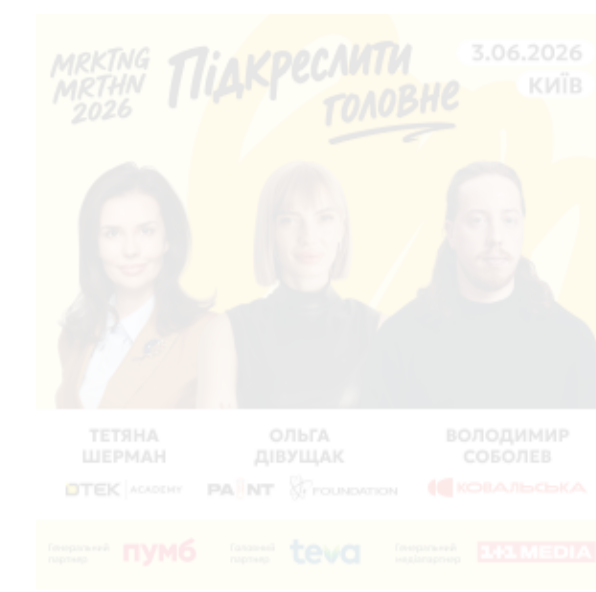
Фахівці також попереджають, що надмірне вживання часнику може викликати печію, біль у животі, нудоту або проблеми з травленням. Особливо обережними радять бути людям із захворюваннями шлунка та тим, хто приймає препарати для розрідження крові.

Крім того, часник може посилювати дію ліків від високого тиску та підвищувати ризик кровотеч. Саме тому перед регулярним вживанням добавок лікарі рекомендують консультуватися зі спеціалістом.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

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

артеріальний тиск



ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

15:31 Карась сам стрибає на гачок: яку приманку радять досвідчені рибалки

15:21 Українців почали штрафувати за шашлики у власному дворі

15:13 Назвали найкомфортніше місто світу для життя у 2026 році

15:05 Астрономи виявили потенційні сліди мегаструктур позаземних цивілізацій

14:56 Назвали професії, які приносять сотні тисяч доларів у США

14:47 У "Межигір'ї" затонув корабель Януковича: всередині були мармур і позолота

14:39 Вчені назвали продукт, який може природно знижувати артеріальний тиск

14:32 У США вперше вивели пташенят із повністю штучних яєць

14:23 Нове чи вживане: яке авто у 2026 році вигідніше для українців

14:14 Чому молоду картоплю радять їсти зі шкіркою, але не завжди

LOAD MORE

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.uacorrections@expert.in.uareklama@expert.in.ua

