

ЗДОРОВ'Я ТА МЕДИЦИНА

ОСТАННІ НОВИНИ

- 17:45 Частини українців проіндексують зарплати у червні: кому заплатять більше
- 17:24 Знак відчаю: путін готує масштабний зимовий наступ, щоб уникнути економічного колапсу
- 17:06 «Орешнік» невидимий: експерт про те, хто рятує Україну від несподіваних ударів
- 17:05 Скільки води пити щодня, щоб не було каменів у нирках: лікарі дали чітку відповідь
- 16:46 «Прикордонний» час: у вихідні 13 та 14 червня удача буде на боці трьох знаків зодіаку
- 16:41 10 тисяч доларів за штурм: Зеленський відкрив деталі армійської реформи
- 16:25 Блиск для губ принцеси Кейт або заздрість Меган:

Не лише буряк: названо 11 продуктів, які допомагають знижувати тиск

18:03 — 12 червня 2026



Олена КУРАШИНА, «ФАКТИ»

Буряк відомий високим вмістом нітратів, які допомагають розширювати кровоносні судини та підтримувати нормальний [артеріальний тиск](#). Однак він не єдиний продукт із такими властивостями. Дієтологиня Ліндсі ДеСото назвала ще 11 продуктів, які можуть бути корисними для серця та судин.

Експертка наголошує: для контролю тиску важливо не лише правильно харчуватися, а й обмежувати споживання солі, залишатися фізично активними, підтримувати здорову вагу, достатньо спати та контролювати стрес, [пише](#) Health.

Які продукти допомагають підтримувати здоровий тиск:

Листова зелень (шпинат, капуста кейл) — містить природні нітрати, а також калій і магній, які сприяють розширенню судин.

Ягоди — багаті на антоціани, що стимулюють вироблення оксиду азоту. Дослідження показують, що регулярне вживання ягід пов'язане зі зниженням тиску.

Бобові (квасоля, сочевиця, нут) — джерело калію, магнію та клітковини, які допомагають виводити надлишок натрію з організму.

Авокадо — містить корисні жири, калій і магній. Люди, які вживали авокадо не менше п'яти разів на тиждень, мали нижчий ризик розвитку гіпертонії.

Лосось та інша жирна риба — багаті на омега-3 жирні кислоти, які покращують стан судин і допомагають знижувати артеріальний тиск.

Волоські горіхи — містять рослинні омега-3, калій, магній та антиоксиданти, що підтримують здоров'я серця.

Банани та яблука — забезпечують організм калієм, клітковиною та антиоксидантами. Дослідження пов'язують їх регулярне споживання зі зниженням ризику смертності у людей із гіпертонією.

Темний шоколад — завдяки флавоноїдам покращує еластичність судин. Найкраще обирати шоколад із вмістом какао від 70%.

Йогурт — містить кальцій, калій і корисні бактерії, які можуть сприяти нормалізації тиску.

Овес — багатий на бета-глюкан, різновид розчинної клітковини, що підтримує здоров'я серця та допомагає контролювати тиск.

Броколі та інші хрестоцвіті овочі — містять антиоксидантні сполуки, які захищають кровоносні судини та сприяють зниженню артеріального тиску.

Фахівці зазначають, що найкращий ефект дає не окремих продукт, а збалансований раціон, багатий на овочі, фрукти, бобові, горіхи та корисні жири.

Раніше «ФАКТИ» повідомляли, що [чай може впливати на рівень цукру в крові](#), тому людям із діабетом слід більш уважно підходити до вибору цього напою. Деякі сорти чаю можуть навіть допомагати контролювати рівень глюкози. Дослідники також зазначають, що зелений чай сприяє зниженню маси тіла та рівня жиру в організмі у людей із надмірною вагою.

Читайте нас у [Facebook](#)

19

До змісту розділу

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

Друкована версія Лист редакторів Поскаржитися

Поділитися 0 Поділитися Твітнути

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

- Тельцям — «Король Пентаклей» та фінансова стабільність, Левам — «Сила» та контроль над ситуацією: таро-прогноз на 12 червня
- Скорпіонам — стабільність у стосунках, Левам — перевірка на витримку: гороскоп на 12 червня
- Вівсянка чи яйця: експерти назвали найкращий сніданок для здоров'я
- Скільки води пити щодня, щоб не було каменів у нирках: лікарі дали чітку відповідь

ПОПУЛЯРНЕ

- 1 Батько лишив Грушевському стільки грошей, що той побудував шестиповерховий будинок і училище: вийшла книга про українську інтелігенцію початку ХХ століття
30 травня 2026 12:24
- 2 «Мене називають стервою»: суддя, яка працювала на фсб, отримала 15 років ув'язнення за держзраду в умовах воєнного часу
6 червня 2026 16:50
- 3 «Наше завдання — померти у вертикальному положенні й без памперса»: 70-річний інструктор ЛФК про боротьбу з поганою генетикою та грижами
7 червня 2026 12:25
- 4 Вбивця мав з собою два зображення Петлюри, але спитав: «Ви Петлюра?» — і після ствердної відповіді почав стріляти: 100 років тому загинув лідер УНР
25 травня 2026 12:25
- 5 «Ми заходили на позиції, які знищувалися в нуль»: зірка «Ти — космос» Володимир Кравчук про роки на фронті
28 травня 2026 12:24

* Рейтинг формується за останні 7 днів

Погода 12.06.26, вечір **sinoptik**
Київ
+22° вологість: 80% тиск: 744 мм вітер: 2 м/с, Північно-західний
Погода на 10 днів від sinoptik.ua

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

- Скільки води пити щодня, щоб не було каменів у нирках: лікарі дали чітку відповідь
12 червня 2026 17:05
- Від чого варто відмовитися, щоб дожити до 100 років: експерти назвали 10 шкідливих звичок
12 червня 2026 14:05
- В Україні зафіксували нові випадки ботулізму: МОЗ попереджає про смертельну небезпеку
11 червня 2026 17:15
- Ворог діабету у вашій тарілці: який продукт знижує цукор краще за таблетки й що з нього приготувати
10 червня 2026 17:24
- Не кілограм: експертка назвала безпечну порцію черешні для дорослих і дітей
10 червня 2026 16:05

Новини партнерів

Мапа сайту

- Новини
- Україна
- Політика
- Гроші
- Події
- Світ
- Пряма лінія
- Блоги
- Спорт
- Футбол
- Культура
- Шоу-бізнес
- Фігурка дня
- Суспільство
- Стиль життя
- Книга рецептів
- Люди та звірі
- Життєві історії
- 25 років потому
- Історія сучасності
- Наука та технології
- Клуб споживачів
- Запитайте у Фактів
- Іменинники дня
- Гороскоп
- Курс валют
- ФотоФакти
- Погода

