# น้ำคั้นหัวบีทรู้ท ช่วยลดความดันได้ชัวร์

นำเสนอเมื่อ : 22 เม.ย. 2556

วารสาร **“โรคความดันโลหิตสูง”** ของสหรัฐฯ รายงานว่า หากดื่มน้ำหัวผักกาดแดงบีทรู้ทคั้นถ้วยเดียว จะทำให้ความดันโลหิตลดลงได

นักวิจัยของโรงเรียนแพทย์ลอนดอน ซึ่งศึกษาสรรพคุณของมันที่มีกับโรคความดันโลหิตสูงมาหลายปีแล้ว ได้พบในการทดลองกับคนไข้ 15 รายว่า เพียงได้ดื่มน้ำหัวบีทรูทคั้น เข้าไปในปริมาณ 240 ซีซี จะทำให้ความดันโลหิตลดลง 10 มม.ปรอท เกือบทุกคนจะเห็นผลได้ภายในระยะเวลา 3-6 ชม. แต่เตือนว่าการดื่มน้ำผักนี้ อาจทำให้ปัสสาวะเป็นสีชมพู

หัวผักกาดแดงมีสารไนเตรทอยู่ในตัว สารนี้มีอยู่ตามธรรมชาติในดิน ผักหญ้าต่างๆ จะดูดซึมเข้าไปทางรากเพื่อการเจริญเติบโต

นักวิจัย ดร.อุมิตา อาลูวาเลีย กล่าวว่า เราหวังว่าการกินผักที่มีไนเตรทอยู่สูงอย่างผักใบเขียว หรือหัวผักกาดแดง อาจช่วยให้สุขภาพของหัวใจและหลอดเลือดแข็งแรงขึ้นได้ง่ายๆ.

ขอบคุณที่มาจาก ไทยรัฐ