

# Медики назвали продукты, которые понижают давление

Американские исследователи из Южной Калифорнии пришли к выводу, что пища, богатая калием, улучшает самочувствие людей с гипертонией. По словам медиков, ежедневно людям для нормализации давления необходимо употреблять порядка четырёх с половиной грамм калия, который содержится в овощах и фруктах.

Ученые говорят о том, что больше всего этого полезного вещества содержится в картофеле, авокадо, фасоли, шпинате. Эти продукты можно есть почти в любых количествах тем, кто страдает от повышенного давления. А вот людям с пониженным давлением, наоборот, не стоит есть их слишком много, поскольку это может привести к еще более сильному снижению давления.

В целом, и тем, и другим стоит следить, чтобы рацион был сбалансированным. Ученые говорят, что если организм не получает полезных микроэлементов и витаминов, то это грозит серьезными заболеваниями, например, инсультами и сердечными недугами. В результате употребления овощей и фруктов почки человека будут работать в нормальном режиме, снижая давление.

Доказано, что правильные продукты могут значительно снизить риск повышения артериального давления без использования медицинских препаратов. Также ученые напоминают, что людям с высоким давлением стоит отказаться от употребления кофе и крепкого чая, поскольку это также опасно для здоровья.

По материалам сайта [hronika.info](http://hronika.info)  
Источник: [logosinfo.org](http://logosinfo.org)