

Consommer des nitrates alimentaires fait baisser la tension artérielle

Par *mogirard*

Créé le 20/04/2013 - 17:43

Consommer des nitrates alimentaires fait baisser la tension artérielle

Samedi, 20/04/2013 - 16:43 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Des chercheurs britanniques ont montré que chez le rat, la consommation régulière de nitrates alimentaires avait un effet très bénéfique sur l'hypertension artérielle.

Cette étude souligne que les nitrates, présents dans certains aliments, dont la betterave, les épinards, le poireau et le persil, dilatent les vaisseaux sanguins et entraînent une diminution de la pression artérielle.

Ces travaux ont également montré, sur 15 participants, que les personnes consommant environ un verre de jus de betterave par jour voient leur pression artérielle baisser pendant plus de 24 heures, comme l'avait déjà montré une étude en 2008.

La consommation de nitrates alimentaires semble donc entraîner une diminution sensible et prolongée de la pression artérielle. Cet effet bénéfique serait provoqué après transformation par la salive des nitrates contenus dans les aliments en nitrites.

Cette étude confirme l'intérêt d'une prévention alimentaire de l'hypertension artérielle et plus largement

des maladies cardio-vasculaires.

Article rédigé par Elisa Tabord pour RT Flash

[AHA](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-
- **Nombre de consultations :** 307
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#) [aliments](#) [artères](#) [betterave](#) [chaud](#) [c?ur](#) [légumes](#) [maladies cardio-vasculaires](#) [nitrates](#) [poireau](#)
[pression](#) [tension](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/consommer-nitrates-alimentaires-fait-baisser-tension-arterielle/article>