

مشروبات تقي الجلطات 3



كشفت د. مارجرىتا كوروليوفا، خبيرة التغذية الروسية، أن الماء وعصيري الرمان والبنجر «الشمندر» أفضل المشروبات لتخفيض كثافة الدم. وقالت الخبيرة إن ترقق الدم ضروري، للوقاية من تجلط الدم. ووفقاً لها، فإن كل كيلوغرام من وزن الجسم، يجب أن يحصل على ما لا يقل عن 33 مليلتر من السوائل. لذلك ننصح بشرب الماء الاعتيادي. تضيف: عصير الرمان مخفف جيد لكثافة الدم، ويحتوي على أحماض أمينية تدعم القلب والأوعية الدموية وإنتاج خلايا الدم. ومفيد جداً لمن تجاوزت أعمارهم 50 عاماً