**Россиянам назвали продукты, снижающие кровяное давление**

Богатые калием продукты помогают снизить давление.

 К ним относятся шпинат, бананы, папайя и кокос. Об этом «Известиям» рассказала исполняющая обязанности декана факультета естественных наук Государственного университета просвещения Ирина Лялина.

Людям с высоким давлением нужно обратить внимание на бананы, шпинат, а также авокадо, рассказала биолог. Экзотические папайя и кокос также снижают и нормализуют давление, калия в них даже больше, чем в бананах. Клубника, малина и смородина снижают давление благодаря калию и антоцианам.

Также стоит обратить внимание на боярышник, черноплодную рябину, жимолость и калину, добавила врач. Их можно употреблять в свежем виде, а также в морсах и компотах. До этого врач рассказала, что высокое давление не может быть нормой, в том числе и в пожилом возрасте.

Оптимальными для профилактики инфарктов и инсультов считаются показатели 129/80 мм рт.ст. для людей младше 65 лет и 139/80 мм рт.ст. для пациентов старшего возраста. Если показатели выше, человеку требуется лечение.