



Japanski znanstvenici su objavili da je analiza nalaza 39 ranijih studija je pokazala kako vegetarijanska prehrana olakšava kontrolu krvnog tlaka. Podaci prikupljeni od gotovo 22.000 ispitanika sugeriraju kako vegetarijanci imaju do 7 milimetara žive niži sistolički krvni tlak, te do 5 milimetara žive niži dijastolički krvni tlak.

Prema izračunima japanskih znanstvenika, ovakvo sniženje krvnog tlaka je na dugi rok povezano s 9% manjim rizikom za srčani udar, te 14% manjim rizikom za moždani udar.

Znanstvenici vjeruju kako je ovakav učinak vegetarijanske prehrane moguće objasniti smanjenjem unosa soli, te povećanim unosom kalija i proteina biljnog podrijetla.

[JAMA](#)