

## Врач предупредил, что чёрный чай может навредить беременным и гипертоникам

По словам специалиста, чёрный чай обладает выраженным тонизирующим эффектом, асептическими свойствами и благотворно влияет на нервную систему, улучшает метаболизм. В целом из-за содержащегося кофеина чаем не стоит увлекаться никому, но беременным и гипертоникам — особенно. Тяжелников отметил, что этим категориям пить чёрный чай следует с осторожностью.

А если у человека наблюдаются проблемы с ЖКТ, чай нельзя пить натощак.

«Несмотря на массу пользы, употреблять чай нужно дозированно. Так, крепким чёрным чаем не стоит злоупотреблять гипертоникам, беременным женщинам. Людям с проблемами ЖКТ нужно также быть аккуратнее и не пить чай на голодный желудок», — отметил Тяжелников.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.