

Кофеин блокирует вовлечённые в регуляцию многих функций организма аденозиновые рецепторы, которые защищают сердечно-сосудистую систему и мозг от повреждения. И человек продолжает чувствовать себя бодрым на фоне реальной накапливающейся усталости, которую в итоге не ощущает.

«За счёт кофеина происходит обман уставшего мозга, блокируются аденозиновые рецепторы, и человек может дальше поддерживать высокий уровень физической активности. Когда кофеин перестаёт действовать, усталость становится сильнее. Кроме того, организм получает огромную дозу сахара, так как в пол-литровой банке энергетика его содержится 12-15 чайных ложек», — рассказал Шуров.

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