

Железо очень важно для организма. Из-за нехватки этого вещества развивается железодефицитная анемия.

В чае содержится большое количество танинов, или дубильных кислот. Эти кислоты соединяются с железом в пище и не дают ему всасываться через пищеварительную систему. В результате у человека возникает недостаток железа в организме.

Поэтому людям, у которых низкий уровень железа, нужно пить чай с осторожностью. Особенно во время завтрака.

Результаты исследований показывают, что железо из продуктов животного происхождения в меньшей степени взаимодействует с дубильной кислотой, содержащейся в чае. При всасывании железа растительного происхождения это заметно ещё сильнее.

В целом безопасно, по мнению учёных, выпивать до трёх чашек чая в сутки. Снизить риск блокирования всасывания железа можно также, если употреблять чай без еды.

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