

Диетолог Андрей Бобровский предупредил, что злоупотребление зелёным чаем может быть опасно из-за содержания в нём кофеина.

Симптомами передозировки кофеином могут быть бессонница, тревожность, головные боли и учащённое сердцебиение. Даже три чашки в день могут вызвать эти эффекты у людей, чувствительных к кофеину.

Кроме того, зелёный чай может раздражать слизистую желудка, особенно если употреблять его натощак, что приводит к боли, изжоге и расстройству желудочно-кишечного тракта. Бобровский также подчеркнул потенциальное негативное влияние зелёного чая на усвоение железа.

По словам эксперта, злоупотребление чаем может провоцировать дефицит железа и последующие проблемы со здоровьем, особенно у женщин, в силу их физиологии. Также это может привести к обезвоживанию, нарушению баланса электролитов и усугублению состояния людей, склонных к анемии.

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