50% взрослых в США живут с гипертонией. При этом на ранних стадиях это заболевание остаётся незамеченным. Врачи рассказали, от каких пищевых добавок лучше при повышенном давлении отказаться.

Горький апельсин. Доктор Колумбус Батист, сертифицированный кардиолог и соучредитель Healthy Heart Nation, предупреждает: в экстракте горького апельсина содержится синефрин, который может повышать артериальное давление и вызывать опасные для здоровья сердечные ритмы. Длительный приём этой добавки способен повысить систолическое артериальное давление (верхнее показание) на 6 мм рт. ст. и диастолическое (нижнее показание) на 4 мм рт. ст.

Корень солодки. В солодке есть глицирризиновая кислота. Это вещество может заставить организм задерживать натрий, что приведёт к повышению кровяного давления. Одно исследование показало, что даже низкие дозы корня солодки (в которых около 100 мл глицирризиновой кислоты) при регулярном употреблении могут повысить кровяное давление.

Добавки, содержащие кофеин. Кофеин – распространённый ингредиент многих добавок, которые повышают уровень энергии. Он также может вызвать временный скачок давления. Ещё один компонент, который повышает давление и увеличивает пульс, – гуарана.

Все права защищены

Photo: Getty Images. EatingWell design

Йохимбин. Этот стимулятор может повышать до опасного уровня кровяное давление и частоту сердечных сокращений.

Эфедра. Она содержит алкалоиды эфедрина, сильные стимулирующие соединения, связанные с высоким кровяным давлением, сердечными приступами, инсультами и даже внезапной смертью. Ещё эта добавка может делать лекарства от давления менее эффективными.

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

Все права защищены