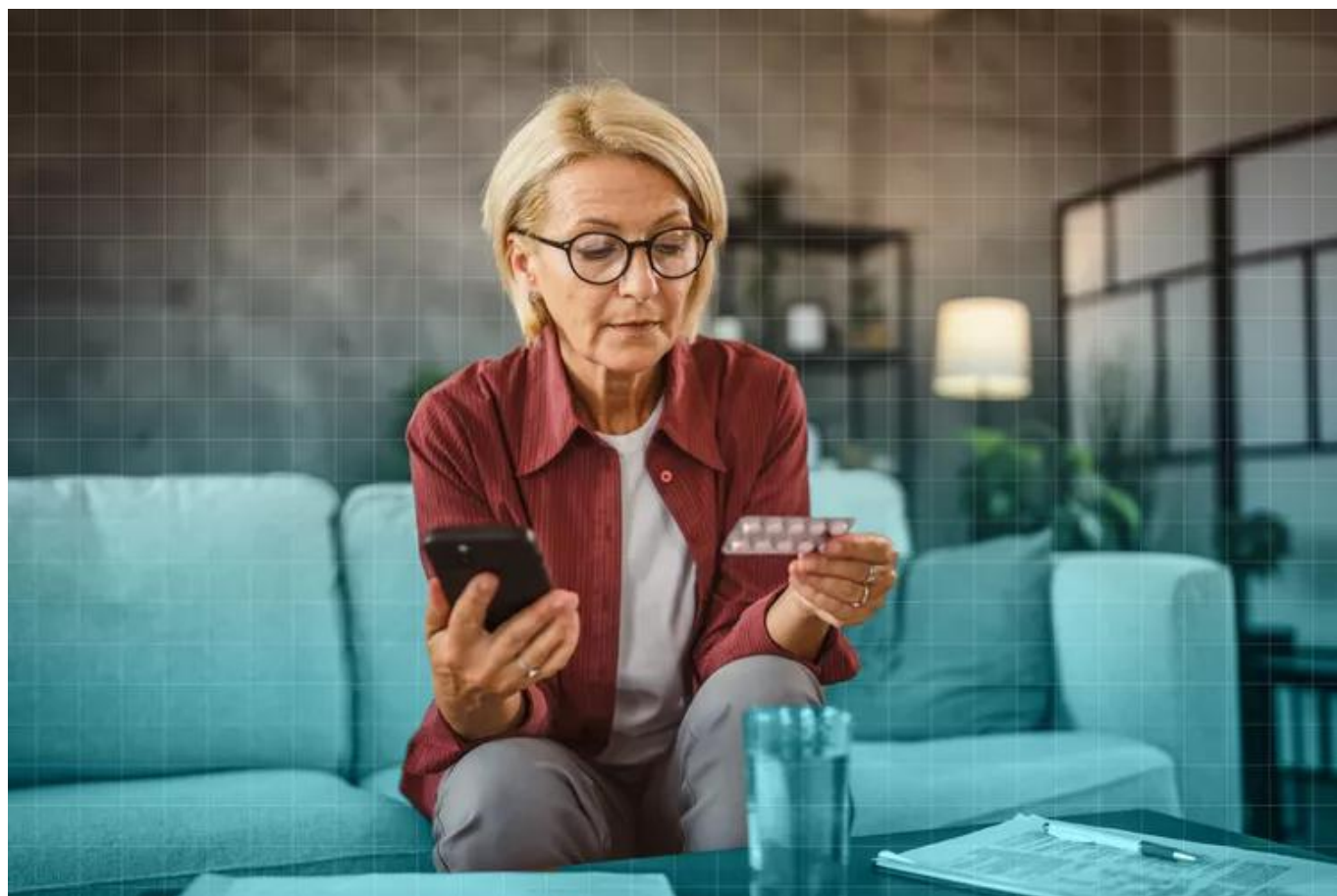


Менопауза — это естественный этап, через который проходит каждая женщина. Диетологи назвали добавки, которые могут поддержать здоровье в этот период.

Витамины K2 и D3. Они делают кости крепкими и улучшают работу сердечно-сосудистой системы. Исследования показывают, что приём K2 может улучшить минеральную плотность костей и снизить риск переломов. В сочетании с D3 он поддерживает метаболизм кальция.

Изофлавоны сои. Согласно некоторым данным, они могут помочь снизить частоту и интенсивность проявления приливов, изменений настроения, проблем со сном. Они связаны также с повышением скорости обновления костной ткани.



Design elements: Getty Images. EatingWell design

Глицинат магния. Он может помочь в регуляции температуры тела, поддержании общего настроения и психического благополучия.

Омега-3 жирные кислоты. Они способны уменьшать воспаление. Крупный

систематический обзор и метаанализ показали, что среди женщин в постменопаузе приём добавок с омега-3 привёл к значительному снижению концентрации триглицеридов вместе с умеренным повышением полезного и вредного типов холестерина.

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