

Постоянно чувствуете себя уставшим? Вы не одиноки. По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний, около 14% взрослых отмечают, что ощущают усталость или истощение большую часть времени. Особенно это касается женщин. Но в этом случае специалисты рекомендуют отказаться от некоторых пищевых добавок.

Ашваганда. Она известна успокаивающим действием. Если вы будете принимать эту добавку днём, то можете столкнуться с сонливостью. Подумайте о приёме ашваганды перед сном.

Ромашка. При регулярном приёме этой добавки у вас может появиться лёгкая дневная сонливость и снижение когнитивной активности. Об этом сказала Патрисия Баннан, магистр наук, дипломированный диетолог. Если же ромашка помогает вам заснуть, то пейте её перед сном.

Экстракт зелёного чая. Проблема здесь заключается в побочных эффектах. Добавки с экстрактом зелёного чая по сравнению с просто зелёным чаем обычно очень концентрированные. Это может привести к нервозности, проблемам с кишечником, нарушениям сна. Более того, согласно результатам исследований, высокие дозы такого экстракта вызывают повреждение печени. По данным Национального центра комплементарного и интегративного здоровья, экстракт зелёного чая может привести к болям в животе, тошноте, запорам, высокому кровяному давлению. Более безопасный способ получить заряд энергии – выпить именно зелёный чай, а не экстракт.



Design elements: Getty Images. EatingWell design

Корень валерианы. Эта добавка приводит к сонливости и расслаблению. Ещё многие люди от приёма валерианы испытывают «эффект похмелья», когда сонливость и вялость сохраняются и на следующий день.

Витамин В6. Избыток этого витамина может усугубить утомляемость и оказаться токсичным для организма.

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