

С медицинской точки зрения, низкий уровень сахара в крови – это 70 мг/дл и меньше. По-другому такое состояние называется гипогликемией. Диетологи объяснили, какие неочевидные симптомы могут на него указывать.

Головокружение, предобморочное состояние или невозможность сосредоточиться. Это один из самых распространённых сигналов низкого уровня сахара в крови.

Внезапные дрожь, беспокойство или раздражительность. Когда мозг не получает необходимое ему количество глюкозы, он вырабатывает гормон адреналин. Если вы замечаете, что настроение колеблется, это может указывать на низкий уровень сахара в крови.

Учащённое сердцебиение. Выработка адреналина может привести к учащённому пульсу, повышению кровяного давления. Людям с хроническими заболеваниями, например с гипертонией, нужно быть особенно осторожными с этим симптомом, отмечает Меме Инге, магистр наук, сертифицированный диетолог.



Getty Images. EatingWell design

Тошнота без видимых причин. Исследования показали, что тошнота, связанная с низким уровнем сахара в крови, чаще возникает у тех, кто принимает лекарства от диабета.

Необъяснимый голод. Также вы можете заметить, что вам очень сильно хочется сладкого.

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