Правильное хранение добавки имеет решающее значение для её эффективности и действенности. По словам Джейми Адамса, магистра наук, сертифицированного диетолога, владелицы Mamaste Nutrition, на некоторые пищевые добавки могут влиять также такие факторы, как тепло, влажность и кислород.

В первую очередь при хранении пищевой добавки важно опираться на информацию на этикетке. Но вот какие БАДы рекомендуется всё-таки класть в холодильник.

Рыбий жир. Он содержит омега-3 жирные кислоты, которые окисляются под воздействием тепла, света и воздуха. Этот процесс может ухудшить качество масла, что будет способствовать появлению неприятного затхлого запаха и вкуса, потере пищевой ценности. Так что лучше хранить рыбий жир при низкой температуре, по словам Мелиссы Гроувс Аззаро, сертифицированного диетолога, владелицы The Hormone Dietitian.

Пробиотики. Они содержат полезные для здоровья кишечника микроорганизмы, но плохо переносят колебания температуры. Кэрри Габриэль, магистр наук, дипломированный диетолог, кулинарный диетолог из Калифорнии, отмечает, что лактобациллы и бифидобактерии очень чувствительны к теплу и нуждаются в охлаждении для выживания. Воздействие тепла может привести к гибели этих бактерий. При этом не все пробиотические штаммы необходимо хранить в холодильнике – чтобы узнать подробнее об этом, проверяйте этикетки БАДов.

Жидкое железо. Охлаждение помогает замедлить окислительные процессы, способные разрушить железо и снизить его эффективность.

Все права защищены

Getty Images

Добавки с льняным маслом. Оно богато омега-3 жирными кислотами, которые под воздействием света, тепла и воздуха легко окисляются.

Витамин С. Этот витамин может легко разрушаться под влиянием тепла, света и воздуха. Храните такие добавки в прохладном и тёмном месте.

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

Все права защищены