

Энергетик может показаться идеальным тонизирующим напитком. Однако вместе с этим вы получаете большую дозу кофеина, сахара, стимуляторов. Из-за этого может повыситься кровяное давление.

Мишель Рутенштейн, магистр наук, сертифицированный диетолог, врач-кардиолог-диетолог из компании Entirely Nourished, говорит, что кофеин способен временно повышать кровяное давление, блокируя аденозин, то есть вещество, помогающее расслаблять сосуды. В итоге кровеносные сосуды сужаются, что заставляет нервную систему вырабатывать гормоны стресса. Как результат – кровяное давление поднимается, а пульс растёт.



bauwimauwi / Getty Images

У здоровых взрослых такое повышение давления обычно происходит временно. Обычно энергетики повышают систолическое артериальное давление на 5–15 мм рт. ст. и диастолическое на 5–10 мм рт. ст. в течение часа после употребления. Об этом сказал Аарон Файнголд, доктор медицины, кардиолог в Медицинском центре Университета

имени Кеннеди.

Для людей с гипертонией и другими болезнями сердца последствия могут быть опаснее. Особенно если вы пьёте энергетики каждый день.

Многие энергетические напитки также могут содержать таурин, гуарану, женьшень, которые усиливают воздействие кофеина на сердце и сосуды. Сочетание таких стимуляторов с большим количеством сахара может вызвать повышение кровяного давления.

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