

В бананах содержится много электролитов (калия и магния), которые снимают спазмы мышц. Правда, эффект от этого будет замечен не сразу.

Для правильной работы мышцам нужно достаточное количество электролитов. Например, калий помогает мышцам расслабляться. Низкий уровень этого вещества может привести к спазмам.

Если вы съедите банан после тренировки, то у вас мышечные судороги могут пройти не сразу. Однако богатая бананами и другими продуктами с большим количеством электролитов диета может снизить со временем вероятность появления судорог мышц. Для здоровой работы мышцам нужны такие вещества, как магний, калий, кальций, натрий.



Hazal Ak / Getty Images

При спазмах мышц могут помочь и другие продукты. Это авокадо, фасоль, костный бульон, кокосовая вода, листовые зелёные овощи, дыни, молоко, семена и орехи,

оливки, помидоры, сладкий картофель.

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