

Найдено средство от усталости

Автор: Administrator
21.02.2013 11:40 -



Пищевые добавки, содержащие железо, способны вылечить людей, страдающих не только анемией, но и тех, кто испытывает постоянно беспричинную усталость.

Швейцарские ученые из Университета Лозанны (University of Lausanne in Switzerland) недавно пришли к такому заключению, что пищевые добавки, включающие железо, способны снизить ощущение усталости у человека. Также было замечено, что железосодержащие добавки полезны и людям с низким (но не критичным) содержанием этого элемента в крови. Были проведены соответствующие исследования, в ходе которых 198 женщинам в возрасте от 18 до 53 лет было предложено принимать эти добавки в течение 12 недель. В эксперименте участвовали те женщины, у которых в этот период была менструация, а она, как известно, способствует уменьшению количества железа в крови.

Каждая из женщин до начала эксперимента испытывала необъяснимую усталость в организме. До конца эксперимента ученые не были уверены в его результатах.

99 женщин принимали лекарство, содержащее железо (80мг), а остальным предложили другое лекарство под видом железосодержащего. Уровень усталости у каждой женщины был зафиксирован до начала испытания и по его окончанию.

В ходе исследования было замечено, что уровень усталости снижался на 50% у тех женщин, которые принимали в течение 12 недель добавки с железом, и у которых не было ранее диагноза «анемия». «Следовательно, усталость в организме человека возникает из-за отсутствия достаточного количества железа в крови» - заметил один из исследователей, доктор Бернард Фаврат. Член британской ассоциации диетологов (British Dietetic Association) Рик Миллер отмечает, что уровень усталости может понижаться из-за плохой диеты или непродолжительного сна, а также из-за чрезмерных физических упражнений.

В любом случае, железо в достаточном количестве в человеческом организме мешает

Найдено средство от усталости

Автор: Administrator
21.02.2013 11:40 -

появлению признаков усталости. Значит и прием этих добавок обоснован, но только в небольшом количестве, так как переизбыток железа в крови приводит к поражению важных органов.