Человеческое сердце весит примерно треть килограмма. Главная его функция – снабжение тела кровью. Это жизненно важный орган. От его состояния зависит здоровье человека в целом. Интересно, но у каждого сердце работает по-особенному. И на это влияет степень физической активности. Активным по жизни людям, в т. ч. и тем, кто занимается спортом, необходимо принимать специальные витамины для сердца, которые способствуют укреплению сердечных мышц, улучшению его функций.

Человеческое сердце весит примерно треть килограмма. Главная его функция – снабжение тела кровью. Это жизненно важный орган. От его состояния зависит здоровье человека в целом. Интересно, но у каждого сердце работает по-особенному. И на это влияет степень физической активности. Активным по жизни людям, в т. ч. и тем, кто занимается спортом, необходимо принимать специальные витамины для сердца, которые способствуют укреплению сердечных мышц, улучшению его функций.

При усиленных тренировках обязательно принимать витамины, содержащие:

- Калий, оптимальные запасы которого не позволяют клеткам отекать, и, соответственно, не нарушается работа сердца;
- Магний, который способствует правильному режиму расслабления сердечной мышцы, что ведет к здоровому функционированию органа в целом.

Вместе калий и магний – это незаменимые элементы для нормальной работы сердца.

Они же принимают участие в метаболических процессах. При физической нагрузке запасы таких веществ очень быстро тратятся. Поэтому нужно обеспечить дополнительное их поступление за счет специальных витаминных комплексов.

Витамин С и его значение

Известно, что в спортивные витамины многие производители специального питания добавляют витамин С. Многие специалисты считают его способным бороться со старением. Этот же витамин:

- Обезвреживает свободные радикалы;
- Помогает укрепить стенки сосудов;
- Укрепляет иммунитет;
- Способствует снижению уровня холестерина.

Все перечисленное ведет к поддержке здоровья сердца. Даже при активных тренировках оно справляется с выполнением своих функций. Человек, принимающий витамин С, легче переносит стрессы, причем не только эмоционального характера. Как известно, мышцы при выполнении упражнений так же испытывают стресс. И чтобы смягчить его последствия, лучшим вариантом является прием витамина С.

Этот витамин содержится во многих продуктах, но в разных количествах. Для того, чтобы обеспечить правильный его прием, нужно знать о том, какова его дозировка в том или ином продукте. Необходимо иметь в виду, что прием повышенной дозы этого витаминного вещества способен вызвать нежелательные последствия в виде аллергии. Поэтому стоит пойти более простым путем и купить витамины, в состав которых включен нужный компонент. Такой подход сэкономит время, а также не станет причиной развития аллергических реакций.