

Хром участвует в метаболизме углеводов, белков и жиров, регулирует уровень глюкозы в крови, воздействует на уровень инсулина, что в свою очередь отражается на энергии и настроении. Также он помогает снизить уровень глюкозы в крови. Кроме того, хром улучшает работу головного мозга, память и концентрацию внимания.

Функции:

- Уменьшает тягу к сладкой и жирной пище.
- Способствует сжиганию жиров.
- Поддерживает выработку инсулина и контролирует уровень сахара в крови.
- Снижает частоту сердечных сокращений у пациентов с метаболическим синдромом и нарушением толерантности к глюкозе
- Уменьшает воспаление.

Симптомы дефицита:

- Повышенная утомляемость, снижение работоспособности, беспокойство;
- Нарушение сна, головные боли;
- Приступы головокружения, нарушение координации движений;
- Невралгии и снижение чувствительности конечностей;
- Тяга к сладкой и мучной пище, увеличение массы тела.