



## Які продукти небезпечно їсти в спеку — поради лікарів

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 19 Травня 2026, 07:09 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

У спеку організм працює зовсім інакше: їжа швидше псується, а ризик отруєнь зростає у кілька разів. Саме влітку лікарі фіксують найбільше випадків проблем із травленням. І часто причина — продукти, які люди звикли вважати абсолютно безпечними.

Найнебезпечнішими у спеку фахівці називають **молочні продукти**. Молоко, сир, кремові десерти та йогурти швидко псуються навіть при короткому перебуванні без холодильника. Особливо обережними варто бути з продуктами, купленими на ринку або вуличних точках.

Не менш ризиковані — **м'ясо та готові страви з майонезом**. Салати, шаурма, піріжки або готові перекуси на спеці стають ідеальним середовищем для бактерій. Саме вони найчастіше викликають харчові отруєння влітку.

Лікарі також радять бути уважними до **морепродуктів і риби**. У спеку вони псуються особливо швидко, а неправильне зберігання може призвести до серйозних проблем зі шлунком.

Ще одна небезпека — **вулична їжа**. Хот-доги, бургери чи солодощі, які довго стоять без належного охолодження, можуть бути небезпечними навіть якщо виглядають нормально.

Фахівці наголошують: у спеку не варто довго зберігати навіть домашню їжу. Супи, каші та готові страви краще одразу ставити в холодильник і не залишати на кухні на кілька годин.

Окремо лікарі попереджають про небезпеку **солодких газованих напоїв та алкоголю**. Вони посилюють зневоднення, через що організм важче переносить високу температуру.

Улітку також краще обмежити надто жирну та важку їжу. У спеку травна система працює повільніше, а переїдання може викликати слабкість і погане самопочуття.

Щоб уникнути проблем, фахівці радять уважно перевіряти терміни придатності, не купувати їжу в сумнівних місцях та дотримуватися правил зберігання продуктів.

У підсумку, літня спека — це не лише дискомфорт, а й серйозне випробування для організму. Іноді навіть звичні продукти можуть стати небезпечними, якщо нехтувати простими правилами безпеки.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

продукти спека

### ОСТАННІ НОВИНИ

#### СЬОГОДНІ

23:12 У горах знайшли хатину, де ніби зупинився час: будинку вже понад 111 років

23:04 Нацбанк влупив "Укрпошти" штраф на мільйони: через що спалахнув новий скандал

22:55 Лікарі забили тривогу через Трампа: у президента США помітили дивні симптоми

22:46 Газ із державної системи зникав роками: організаторів масштабної схеми затримали

22:38 Податок на квартири вже б'є по гаманцю: кому доведеться платити найбільше

22:31 Екснаречена Кличка здивувала заявою про доньку: що відбувається в їхній родині

22:22 За гектар уже просять майже чверть мільйона: що сталося із ринком землі

22:13 Сина мільярдера Mango затримали після загадкової смерті батька в горах

22:05 Підліток помер після першої ложки морозива: трагедія шокувала Італію

21:54 Українських чоловіків можуть позбавити права на притулок у ЄС: деталі

LOAD MORE

### КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

### ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)  
[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)  
[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)