

ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#) [Володимир Зеленський](#)

Новини > Дієтолог розповіла про полуницю щось важливе

Дієтолог розповіла про полуницю щось важливе

Автор: [Агата Кловская «Фраза»](#)
 Редактор
 27.05.26 12:10 10



Російська дієтолог Ольга Ямілова розповіла про полуницю дещо важливе. Оприлюднила важливі відомості.

Медик сказала: «При переїданні полуниці понад 400-500 грамів за раз навіть у неалергіків можуть виникнути алергічна реакція, здуття, печія, діарея. Через великий вміст фруктози може виникнути гіперглікемія у осіб із цукровим діабетом».

Акцентується увага на тому, що також полуниця протипоказана особам, які страждають на алергію, гастрит, виразкову хворобу та в період загострення захворювань ШКТ.

Наголошується: «Наукові дослідження останніх років показали, що ягоди, як і інші сільськогосподарські рослини, схильні до інфікування небезпечними мікроскопічними грибами: мікотоксинами. Вони здатні викликати шкідливі токсичні ефекти, особливо у хронічному споживанні».

Додається, що ці ягоди можуть містити сліди пестицидів, які теж здатні надавати несприятливий вплив на наш організм, додала Ямілова.

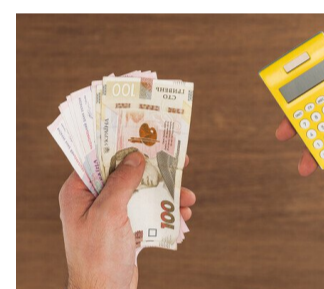
Резюмується, що рекомендується дуже уважно підходити до вибору полуниці: важливо їсти лише свіжі, цілі ягоди без ознак псування та пошкодження, ретельно промивши їх перед вживанням.

Раніше гастроентеролог перерахувала [продукти проти хвороби Альцгеймера](#).



Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підписуйтесь на канали Фрази в Youtube, Twitter, Instagram, Facebook

Теги: [світ](#), [здоров'я](#)

Прожитковий мінімум хочуть підняти до 10 тисяч: що буде з...



Лікарі поставили Трампу діагноз: світ в паніці



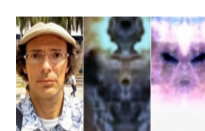
На Харківщині бригада енергетиків потрапила під удар БПЛА:...



У РФ батьки гімнасток звинуватили Кабаєву в тому, що вона...

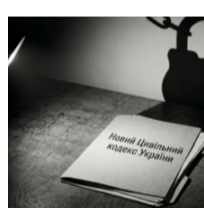
Коментарі

Статті



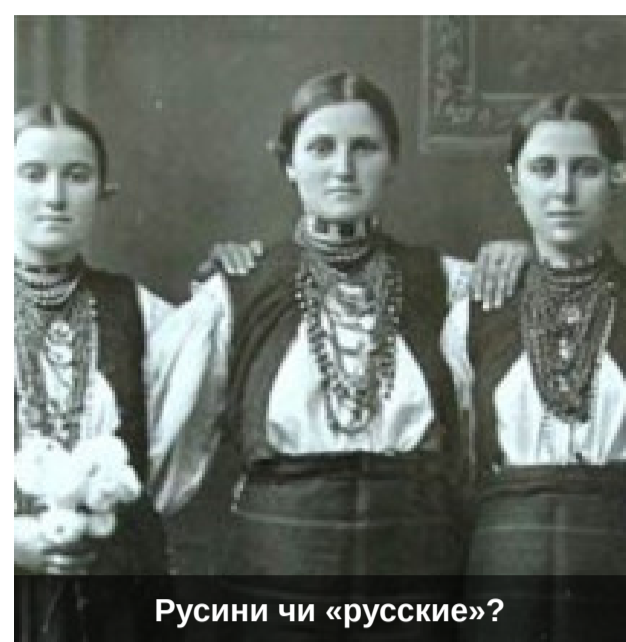
24.05.26 21:05
Даніель Немес: «демони» з темної матерії чи цифрова містифікація?
 Автор: [Михаил Масонов](#)

Дайджест



03.05.26 10:19
Цивільний кодекс 2026: депутати приховують корупціонерів та знищують відкриті дані
 Автор: [Youcontrol.com.ua](#)

Вибір редакції



Русини чи «русские»?

[Всі новини](#) [Головне](#) [Популярне](#)

27.05.26 12:18
 У НАТО оцінили готовність РФ до великого наступу

27.05.26 11:49
 Кількість учасників Чеської ініціативи для України скоротилася вдвічі

27.05.26 11:15
 Приховане безробіття в Росії досягло максимуму за десятиліття

27.05.26 11:10
 Нутриціолог пояснила, як правильно пити воду у спеку

27.05.26 10:54
 В ООН прокоментували плани РФ масово бити по Києву

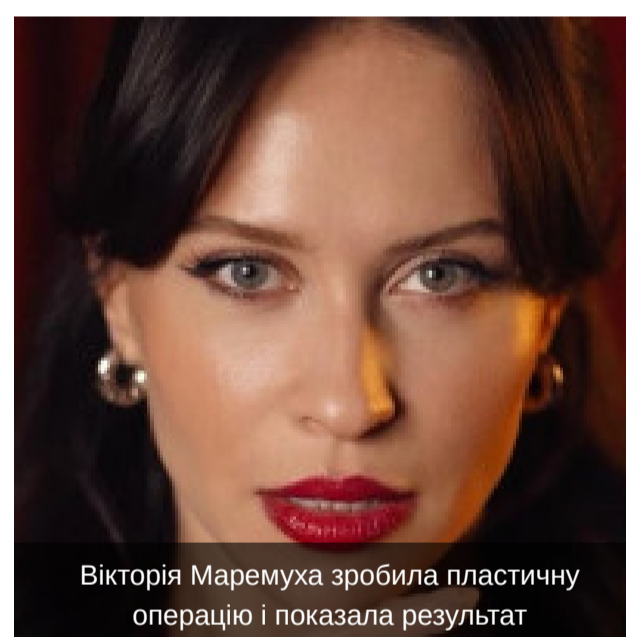
27.05.26 10:48
 У ЄС б'ють на сполох через безпеку

27.05.26 10:37
 США радикально скоротять участь у НАТО, — ЗМІ

27.05.26 10:18
 Україна визначила 500 цілей у Білорусі, — Роберт «Мадяр» Бровді

27.05.26 09:50
 НАТО створює систему швидкого розгортання військ у Балтіці, — Reuters

Фото та Відео



Вікторія Маремуха зробила пластичну операцію і показала результат

Новини блогосфери

03.05.26 14:11
 Чому Україна перетворюється на Нікарагуа

30.04.26 16:52
 Доктринальний тупик: чому правильна зброя не змінює результат?

05.04.26 11:29
 «Ухиялянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15
 Вирок українському ринку електроенергії

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

ГОЛОСУВАТИ

[переглянути результати](#)