



Home » Здоров'я » Лікарі попередили про небезпеку огірків: кому варто відмовитися від популярного овочу

Лікарі попередили про небезпеку огірків: кому варто відмовитися від популярного овочу

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 07 Червня 2026, 21:58 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



Огірки / © unsplash.com

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

Свіжі огірки традиційно вважаються одним із найкорисніших літніх продуктів. Однак для людей із певними захворюваннями цей овоч може стати причиною дискомфорту та погіршення самопочуття.

Про це повідомляє [i.ua](#).

Огірки майже на 95% складаються з води та містять клітковину, калій, кремній і низку корисних речовин. Водночас через вміст органічних кислот, солей та кукурбітацину вони підходять не всім.

Особливу обережність варто проявляти людям із синдромом подразненого кишечника. Клітковина та деякі вуглеводи, що містяться в огірках, можуть провокувати здуття живота, бурчання та неприємні відчуття після їжі.

Також овоч може викликати дискомфорт у людей із гастритом, підвищеною кислотністю шлунка або виразковою хворобою. Фахівці пояснюють, що свіжі огірки здатні стимулювати вироблення шлункового соку, через що під час загострень симптоми можуть посилюватися.

Ще однією групою ризику є люди із захворюваннями нирок. Завдяки легкій сечогінній дії огірки впливають на водно-сольовий баланс організму, що в окремих випадках може бути небажаним.

Обмежувати вживання цього овочу рекомендують і тим, хто має серцеву недостатність або інші серцево-судинні захворювання, пов'язані з набряками. У таких ситуаціях кількість продуктів із високим вмістом води варто погоджувати з лікарем.

Хоча алергія на огірки трапляється рідко, вона також можлива. Серед симптомів називають свербіж у ротовій порожнині, набряк губ, висипання та подразнення слизових оболонок.

Особливо уважними варто бути людям із алергією на пилок амброзії, полину та деяких інших рослин. У таких випадках можуть виникати перехресні алергічні реакції.

Водночас фахівці наголошують, що для більшості здорових людей свіжі огірки залишаються корисною частиною раціону. Вони містять воду, вітамін К, калій, антиоксиданти та допомагають підтримувати водний баланс організму.

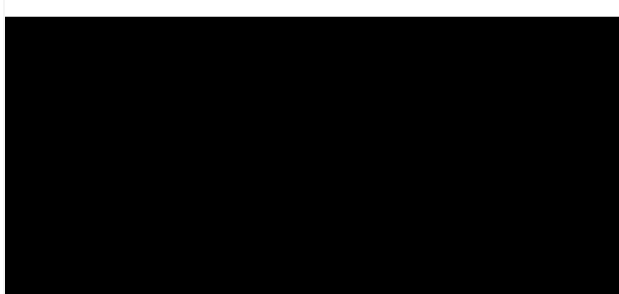
Якщо після вживання огірків регулярно з'являються здуття, біль у животі або інші неприємні симптоми, варто зменшити порцію або звернутися за консультацією до лікаря.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

здоров'я огірки харчування



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я
Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це

Літня колекція суконь SALE

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

22:29 Українці масово пересідають на електрокари: які моделі стали найпопулярнішими

22:22 Біля берегів Австралії почастішали смертельні напади акул: за місяць загинули вже троє людей

22:15 Відомого собаку-блогера викрали та продали на м'ясо: історія обурила мільйони людей

22:04 Вчені заборонили відповідати іншопланетянам: навіщо створили нові правила контакту

21:58 Лікарі попередили про небезпеку огірків: кому варто відмовитися від популярного овочу

21:44 ШІ перевірятиме коментарі під новинами: у Чехії запускають систему проти дезінформації

21:35 Названо найменш корумповані країни світу: хто очолив рейтинг

21:27 Мобілізованих насамперед відправляють у штурмові війська: кого комплектують у першу чергу

21:21 Байден жорстко пройшовся по Трампу: назвав його найкорумпованішим президентом США

21:13 У Кенії знайшли "Привида лісу": антилопу не бачили в цьому регіоні понад п'ять років

LOAD MORE

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

Про проєкт

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
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua