



Главная / Здоровье

16:23 / 08.06.2026

ЗДОРОВЬЕ

**ЛИСТЯ ПОПУЛЯРНОГО ОВОЧА МОЖЕ НАШКОДИТИ НИРКАМ**

Ілюстративне фото з відкритих джерел

Ревінь, популярний в Україні овоч із кисло-солодким смаком, все частіше **піддається критиці** від європейських дієтологів. Причина - високий вміст щавлевої кислоти, яка сприяє утворенню каменів у нирках, особливо в людей із відповідною схильністю.

У Європі ревінь майже зник із продажу, а його вживання вважається небажаним при проблемах із сечовидільною системою. Найнебезпечнішою частиною овочу є листя - концентрація кислоти в ньому найвища.

Натомість у стеблах міститься багато корисних речовин: вітамін С, калій і магній. Термічна обробка значно знижує рівень кислоти. Фахівці радять споживати ревінь лише в невеликих кількостях, бажано після термічної обробки - наприклад, у складі випічки.

Людам із хворобами нирок або сечовидільної системи варто проконсультуватися з лікарем перед вживанням.

Підготував: **Сергій Дага**ТЭГИ: [Новини здоров'я](#) [овочі](#) [харчування](#)

Общее количество просмотров: 113

**ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ****НОВИНИ ПАРТНЕРІВ****Христина Соловій в екстремальному міні влаштувала зйомку в ..**[ДЕТАЛЬНІШЕ](#)**Не тільки Сумська та Бабкін. В яких відомих парах ..**[ДЕТАЛЬНІШЕ](#)**У маленької принцеси перший ювілей. Як зараз виглядає єдина ..**[ДЕТАЛЬНІШЕ](#)**Зірка Твін Пікс раптово пішов із життя у 44 роки**[ДЕТАЛЬНІШЕ](#)[наверх](#)