


[Home](#) » [Здоров'я](#) » Названо безпечну норму черешні за день: скільки ягід можна з'їсти без шкоди

## Названо безпечну норму черешні за день: скільки ягід можна з'їсти без шкоди

 **ОЛЬГА СТЕПАНОВА** — 09 Червня 2026, 19:10 🕒 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)



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

Сезон черешні в Україні набирає обертів, а ціни на ягоду поступово стають доступнішими. Експертка з харчування пояснила, скільки черешні можна їсти дорослим і дітям, щоб уникнути проблем із травленням.

Про це повідомляє [Ольга Дорш](#).

На українських ринках та в магазинах черешня вже продається по 110–120 гривень за кілограм у деяких регіонах. Водночас фахівці нагадують, що навіть корисні продукти варто вживати помірно.

Консультантка зі здорового харчування та авторка книги “Що і скільки їсти” Ольга Дорш зазначила, що основою збалансованого раціону залишається поміркованість. За її словами, надмірне захоплення черешнею може спричинити дискомфорт у роботі травної системи.

Експертка рекомендує щодня вживати близько п'яти порцій овочів і фруктів. Одна така порція становить приблизно 80 грамів, тому 2–3 порції черешні на день є достатньою кількістю для більшості людей.

Водночас перевищення цієї норми може викликати здуття живота навіть у тих, хто не має проблем зі здоров'ям. Саме тому важливо враховувати індивідуальну реакцію організму.

Особливо уважними слід бути людям із алергією на пилок берези або синдромом оральної алергії на продукти родини розоцвітих. Черешня також може посилювати неприємні симптоми у людей із синдромом подразненого кишківника чи схильністю до здуття.


Причиною цього є вміст фруктози, сорбіту та ферментованих вуглеводів FODMAP. Ці речовини здатні провокувати підвищене газоутворення, спазми в животі та навіть діарею.

Окремо експертка згадала людей із чутливістю до саліцилатів. У таких випадках велика кількість ягід може спричинити біль у животі та інші неприємні прояви.

Щодо дітей, то оптимальною порцією вважається кількість ягід, яка поміщається в жменьці дитини. За сучасними рекомендаціями, черешню можна вводити в раціон уже з початком прикорму, приблизно з шестимісячного віку, якщо дитина готова до нових продуктів.

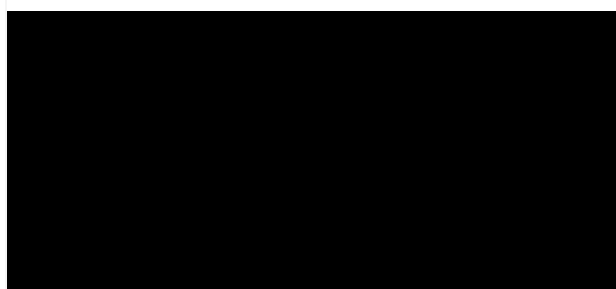
При цьому особливу увагу потрібно приділяти безпечній подачі ягоди. Фахівці наголошують, що черешня становить ризик задухи для маленьких дітей, тому перед вживанням її необхідно правильно підготувати.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

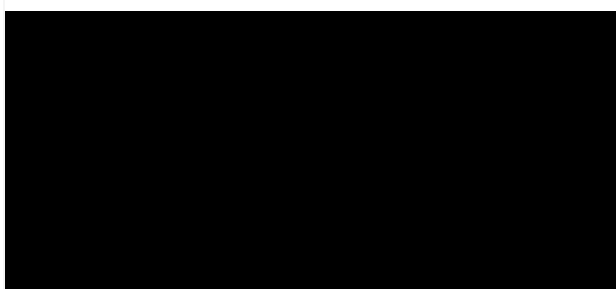
 ПІДПИСАТИСЯ

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

[здорове харчування](#) [поради дієтолога](#) [черешня](#)



**Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це**



**Гроші впадуть з неба після того, як прочитаєш це**



### 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 МІДІА 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)