

ОСТАННІ НОВИНИ

- 16:13 Тільки почав звикати: реакція Потапа на демонтаж його імені з «Алеї зірок» обурила мережу
- 15:45 Рада значно підвищила зарплати поліцейських та рятувальників
- 15:24 Тягне до Брюсселя: стало відомо про плани Віктора Орбана
- 15:21 Адвокат Карпенко подав позов до Коломойського про стягнення 4,4 млрд грн моральної компенсації за замах на вбивство
- 15:05 Забудьте про оцет і соду: чим ефективно очистити унітаз від нальоту
- 14:45 Матч суперника збірної України ледь не завершився трагедією через телекамеру, яка впала «з неба»: моторошне відео
- 14:25 Кількість працездатних українців у Німеччині різко

ЗДОРОВ'Я ТА МЕДИЦИНА

Не кілограм: експертка назвала безпечну порцію черешні для дорослих і дітей

16:05 — 10 червня 2026



Олена КУРАШИНА, «ФАКТИ»

Раніше експерти з харчування пояснювали, чому не варто пити апельсиновий сік на сніданок, і на тлі цих рекомендацій особливо актуальним стає питання вибору корисних літніх продуктів — зараз у розпалі сезон черешні, і багато українців із задоволенням ласують цією улюбленою ягодою. Проте фахівці застерігають: надмірне споживання черешні може спричинити неприємні наслідки для травлення навіть у здорових людей.

Фізіологиня, консультантка зі здорового харчування та авторка книжки «Що і скільки їсти» Ольга Дорош зазначає, що дорослим достатньо споживати 2–3 порції черешні на день, [пише ZAXID.net](#).

«Рекомендовано з'їдати п'ять порцій продуктів з групи „Овочі й фрукти“. Одна порція — орієнтовно 80 грамів. Дві-три порції черешень на день цілком достатньо, щоб урізноманітнити раціон», — пояснює експертка.

За її словами, надмірне споживання ягоди може викликати неприємні наслідки навіть у здорових людей. Зокрема, велика кількість черешні здатна спричинити здуття живота, тому важливо враховувати індивідуальні особливості організму.

Особливо обережними слід бути людям, які мають алергію на пилок берези або синдром оральної алергії до інших представників родини розоцвітих. Також ризик появи неприємних симптомів існує у людей із синдромом подразненого кишківника чи схильністю до здуття.

Фахівчиня пояснює, що через високий вміст фруктози, сорбіту та ферментованих вуглеводів (FODMAP) черешня може провокувати газоутворення, спазми, діарею та посилення дискомфорту в травній системі.

Крім того, люди з підвищеною чутливістю до саліцилатів можуть скаржитися на біль у животі, здуття або діарею після вживання великої кількості ягід.

Окрему увагу експертка звертає на дитяче харчування. За сучасними рекомендаціями, черешню можна вводити в раціон дитини з початком прикорму, приблизно з шестимісячного віку, якщо малюк готовий до нових продуктів.

Водночас Ольга Дорош наголошує, що для дітей особливо важливо дотримуватися правил безпечної подачі ягід, оскільки черешня є одним із продуктів, які можуть становити ризик задухи. За її словами, оптимальна порція для дитини будь-якого віку — це кількість ягід, що вміщується в її долоні.

Раніше лікарі [назвали найгірші продукти, які люди вживають вранці](#).

Читайте нас у [Facebook](#)

20

До змісту розділу

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

Друкована версія Лист редакторів Поскаржитися

Поділитися 0 Поділитися Твітнути

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

Козорогам — «Імператор» та порядок у справах, Скорпіонам — «Справедливість» та чесні рішення: Таро-прогноз на 10 червня

Додаткова виплата до пенсії: хто може отримати доплату понад 1 000 грн

Нацбанк ввів нові правила для доларів: які купюри можуть не прийняти

Чи треба знімати плівку з сосисок перед варінням: відповідь виробників

ПОПУЛЯРНЕ

- 1 Батько лишив Грушевському стільки грошей, що той побудував шестиповерховий будинок і училище: вийшла книга про українську інтелігенцію початку ХХ століття
30 травня 2026 12:24
- 2 «Мене називають стервою»: суддя, яка працювала на фсб, отримала 15 років ув'язнення за держзраду в умовах воєнного часу
6 червня 2026 16:50
- 3 «Наше завдання — померти у вертикальному положенні й без памперса»: 70-річний інструктор ЛФК про боротьбу з поганою генетикою та грижами
7 червня 2026 12:25
- 4 Вбивця мав з собою два зображення Петлюри, але спитав: «Ви Петлюра?» — і після ствердної відповіді почав стріляти: 100 років тому загинув лідер УНР
25 травня 2026 12:25
- 5 «Ми заходили на позиції, які знищувалися в нуль»: зірка «Ти — космос» Володимир Кравчук про роки на фронті
28 травня 2026 12:24

* Рейтинг формується за останні 7 днів

Погода 10.06.26, вдень **sinoptik**
Київ
+26° вологість: 47% тиск: 746 мм вітер: 2 м/с, Північно-східний
Погода на 10 днів від [sinoptik.ua](#)

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

- Скарбниця поживних речовин: обов'язково споживайте цей продукт
9 червня 2026 21:01
- Вівсянка чи яйця: експерти назвали найкращий сніданок для здоров'я
9 червня 2026 08:01
- Експерти розповіли, які продукти можуть призводити до випадіння волосся
7 червня 2026 17:03
- Шкодять печінці: названо літні фрукти, які не варто їсти після 45 років
6 червня 2026 17:06
- Кокосова чи оливкова олія: яка реально впливає на довголіття
5 червня 2026 15:05

Новини партнерів

Мапа сайту

Новини	Світ	Культура	Книга рецептів	Історія сучасності	Іменинники дня
Україна	Пряма лінія	Шоу-бізнес	Люди та звірі	Наука та технології	Гороскоп
Політика	Блоги	Фігурка дня	Життєві історії	Клуб споживачів	Курс валют
Гроші	Спорт	Суспільство	25 років потому	Залітайте у Фактів	Фотофакти
Події	Футбол	Стиль життя			Погода

Реклама | Передплата | Контакти | Привітання і співчуття | Правила користування сайтом [fakty.ua](#)

© 1997—2026 «Факти та коментарі»

Усі права на матеріали сайту охороняються у відповідності до законодавства України. Матеріали під рубриками «На правах реклами», «Реклама», а також позначені символом публікуються у якості реклами та мають інформаційно-комерційний характер.