



Інтимний запах може змінитися після вечері: які продукти на це впливають

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 21 Вересня 2026, 00:44 3 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



Часник, цибуля, деякі овочі та спеції можуть тимчасово змінювати запах поту, зокрема в інтимній зоні. Однак різкий або незвичний вагінальний запах не варто автоматично списувати на харчування, особливо якщо він супроводжується свербіжем, болем чи зміною виділень.

Про це пише Egészség Kalauz .

Дізнатися більше	
новин	>
Автомобілі та транспортні засоби	>
Час і календарі	>

Акушерка-гінекологиня Кейт Маклін пояснює, що запах в інтимній зоні залежить від кількох чинників. Серед них — склад вагінального мікробіому, природні виділення, робота потових залоз на шкірі вульви та речовини, які виводяться із сечею.

Деякі сполуки з їжі після травлення потрапляють у кров, а згодом можуть виводитися через дихання та піт. Саме тому після певних продуктів іноді змінюється запах тіла, зокрема в ділянці паху. Водночас запах поту на шкірі та запах вагінальних виділень — не одне й те саме.

Часник і цибуля можуть впливати на запах поту через сірковмісні сполуки. Під час перетравлення цих продуктів утворюються речовини, які згодом виводяться з організму та можуть надавати поту характерного запаху.

Схожі тимчасові зміни можливі після вживання броколі, цвітної та білокачанної капусти, а також спаржі. Ці овочі також містять сірковмісні речовини, хоча вираженість змін залежить від особливостей організму.

Гострі спеції можуть посилювати потовиділення. Крім того, окремі ароматичні сполуки з їжі здатні впливати на запах поту. Кава й алкоголь у деяких людей також можуть посилювати потовиділення, що робить природний запах тіла помітнішим.

За словами фахівців, зміни, пов'язані з раціоном, можуть з'явитися протягом кількох годин після їжі та зазвичай минають упродовж 24–48 годин. На їхню тривалість впливають потовиділення, кількість спожитої рідини, одяг та індивідуальні особливості організму.

Легкий природний запах інтимної зони сам собою не є ознакою захворювання. Він може бути злегка кислуватим, мускусним або землистим. На запах вагінальних виділень також впливають зміни мікробіому та гормональні коливання протягом менструального циклу.

Поширене твердження, що ананас або інші тропічні фрукти здатні зробити інтимний запах «солодким», не має переконливого наукового підтвердження.

Якщо після їжі змінився саме запах поту, зазвичай достатньо звичайного душу, чистої білизни та часу. Для догляду за зовнішньою інтимною зоною не потрібні парфумовані засоби, а спринцювання може порушувати природне середовище піхви.

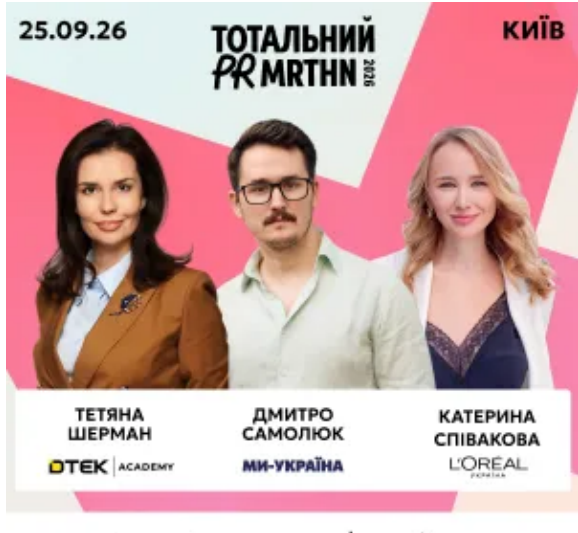
Потові та сальні залози розташовані й на шкірі вульви. Після фізичного навантаження або в спеку мікроорганізми на шкірі розщеплюють компоненти поту, через що запах може ставати сильнішим. У таких випадках допомагають душ із теплою водою та зміна білизни.

Стійкий різкий або виражений рибний запах потребує уваги гінеколога. Особливо важливо звернутися до лікаря, якщо одночасно з'явилися незвичні виділення, свербіж, печіння або біль під час сечовипускання чи статевого акту.

Не слід відкладати звернення по медичну допомогу, якщо зміна запаху супроводжується підвищеною температурою, болем у ділянці таза або загальним погіршенням самопочуття. Проконсультуватися з гінекологом також варто, якщо симптоми виникли після зміни статевого партнера чи повторюються після лікування.

  Читайте «Експерт» у своєму смартфоні — додайте нас в Google Discover

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



ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

01:19 Аналіз крові може вказати на проблеми з пам'яттю за 6 років до їх появи: що знайшли вчені

01:04 Україну накріє різке похолодання: де 21 вересня температура впаде до +15 °C

00:53 Планету віком менш як мільйон років знайшли в старих знімках: вона досі народжується

00:44 Інтимний запах може змінитися після вечері: які продукти на це впливають

00:32 З картки Ощадбанку зникли майже 30 тисяч гривень: суд зобов'язав банк повернути гроші

00:25 Доньці Беднякова виповнилося 11 років: ведучий показав рідкісні фото Ксенії

00:17 Сорочки в клітинку знову в моді: цієї осені обирають дрібний візерунок і темні кольори

00:03 Можна їсти більші порції та худнути: секрет у тому, що лежить на тарілці

20 ВЕРЕСНЯ

23:55 Під телевізор кладуть звичайну фольгу: вона захищає меблі, але може зіпсувати техніку

23:46 Гортензії можуть залишитися без квітів після зими: що треба зробити з кущами у вересні

LOAD MORE

гінекологія інтимне здоров'я харчування

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