

Малосольные огурцы, особенно выращенные в полосе вашего пребывания — очень полезный продукт. Они содержат массу микроэлементов и витаминов: аскорбиновую кислоту, кальций, медь, хлор, натрий, калий, рассказала «Общественной службе новостей» заведующая отделением восстановительного лечения Видновской РКБ Минздрава МО Светлана Малиновская.

## **Сколько малосольных огурцом можно съедать в день?**

В день можно съедать не более 3-5 малосольных огурчиков, а сочетать их можно с любыми продуктами, ведь огурцы — это клетчатка с минимальным количеством углеводов. «Они прекрасно подойдут к блюдам, содержащим углеводы, белки или жиры. Прекрасным дополнением к ним станем свежая зелень. Важно помнить, что даже будучи малосольными, огурчики обладают мочегонным и противоотечным эффектом», — пояснила врач.

Добавляем хрен и чеснок. Как сделать самые душистые малосольные огурцы  
Подробнее

## **Кому нельзя есть малосольные огурцы?**

Малосольные огурцы помогают улучшить перистальтику кишечника, предупреждают запоры, обладают мочегонным эффектом. Однако стоит помнить, что натрий задерживает воду в организме — избыток соли приводит к отекам. Поэтому употреблять их в больших количествах не стоит. А при некоторых заболеваниях от этой закуски лучше полностью отказаться, рассказал «Известиям» врач-спортивный диетолог и нутрициолог лаборатории «Гемотест» Антон Брыкин.

«Людям с заболеваниями ЖКТ воспалительного характера (язвенная болезнь, гастроэнтерит, колит) стоит очень аккуратно употреблять малосольные огурцы. При мочекаменной и желчнокаменной болезнях рекомендуется проконсультироваться с врачом, который подскажет, можно ли включить это блюдо в меню», — пояснил диетолог.

Кому категорически нельзя есть крапиву? Подробнее

Источники:

Кому категорически запрещено есть малосольные огурцы?

<https://iz.ru>

<https://www.osnmedia.ru>