

Специалист отметил, что черный перец обладает антибактериальными и противовоспалительными свойствами, способствует улучшению пищеварения и может помочь снизить уровень сахара в крови. Однако он предупредил о необходимости контролировать количество употребляемого перца, так как его избыток может вызвать проблемы с желудком.

Эксперт рекомендует добавлять черный перец в пищу в умеренных количествах, не превышающих 0,58 г в день. Он также отметил, что людям с острыми проблемами желудка или аллергией на перец лучше избегать его употребления. Беременным женщинам также стоит проконсультироваться с врачом перед увеличением потребления черного перца, чтобы избежать возможных негативных последствий.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.