

С наступлением тепла начинается сезон всевозможных ягод. Однако если есть аллергия на пыльцу, к употреблению ягод стоит относиться с осторожностью и наблюдать – не разовьются ли аллергические реакции? Кому еще не стоит увлекаться ягодами?

В конце мая и до осени многие начинают хлюпать носом и чихать. Не потому, что простужаются. Это следствие аллергии на пыльцу растений. В начале июня продолжает «пылить» береза, потом вступают в сезон злаковые травы (тимофеевка, рожь, пырей мятлик и другие), далее к ним присоединяются сорные травы (полынь, амброзия, лебеда).

- Чаще всего аллергия бывает перекрестной, то есть аллергические реакции развиваются на схожие по составу вещества, как правило, белки, которые и выступают основным аллергеном, – объяснила aif.ru врач-диетолог, терапевт, кандидат медицинских наук, научный сотрудник лаборатории иммунологии ФИЦ питания и биотехнологии Татьяна Солнцева. – Например, пыльца березы содержит вещество, очень схожее с белками, которые находятся в ягодах семейства розоцветных. Это земляника, в том числе и садовая, которую чаще называют клубникой, малина, ежевика, шиповник, рябина. Также считается, что если есть аллергическая реакция на землянику, то стоит с осторожностью относиться и к смородине, бруснике и т.д. Ягоды шиповника имеют мелкий пух, который тоже может вызывать аллергическую реакцию.

- Так как чаще всего мы шиповник не едим в сыром виде, а высушиваем и завариваем в виде чая, витаминных напитков, то аллергии в этом случае можно не бояться, – уточняет врач. Отмороженные ягоды. Турция и Армения спасут РФ от дефицита клубники Подробнее

- Что будет, если аллергик съест ягоды?

- Чаще всего аллергия проявляется в виде поражения слизистой оболочки полости рта, покраснения и зуда кожи, нарушений в работе желудочно-кишечного тракта. Возможны и респираторные явления по типу бронхоспазма (приступа удушья и кашля), – продолжает Татьяна Солнцева, – Механизм этой реакции следующий. Когда аллерген попадает в организм, иммунная система вырабатывает специфические белки иммуноглобулины, которые могут повреждать клетки и провоцируют выброс в кровь гистамина. Это биологически активное вещество, которое расширяет мелкие сосуды, повышает их проницаемость для клеток иммунной системы и вызывает основные симптомы аллергии: отеки, зуд, покраснение кожи и др. Кстати, перекрестную

реакцию при аллергии на пыльцу березы могут вызывать также косточковые плоды - яблоки, сливы, персики и т.д.

- Есть еще одна группа людей, которым следует с осторожностью употреблять ягоды. Это пациенты с бронхиальной астмой, связанной с салицилатами, в частности, это может быть аллергическая реакция на прием аспирина, который по-другому называется ацетисалициловой кислотой, — говорит врач. — Поскольку малина, клубника, другие ягоды содержат природную салициловую кислоту, их употребление у таких людей может спровоцировать обострение заболевания и развитие бронхоспазма.

Также непереносимость ягод возможна у людей с нарушениями в работе пищеварительной системы. Такая непереносимость может развиваться вследствие заболеваний, при которых возникает недостаток пищеварительных ферментов. Либо в силу детского возраста. У маленьких детей пищеварительная система еще не до конца сформирована, недостаточно ферментов для переваривания ягод, поэтому с раннего возраста давать их не стоит. Можно начинать с нескольких капель ягодного сока и наблюдать, не возникает ли аллергическая реакция. Антистарость. Врач раскрыла, сколько есть клубники для сохранения молодости Подробнее

Если из ягод сварить компот, положить в качестве начинки в пироги, вареники, то они уже не будут обладать выраженным аллергическим потенциалом. При термической обработке аллергены разрушаются.

В любом случае не стоит съедать слишком много ягод в день.

- Наша пищеварительная система не приспособлена к усвоению в большом количестве продуктов, которые вызывают выработку гистамина. Рекомендуется употреблять не более 200 г ягод в день, — советует диетолог.