

Сейчас сезон клубники, но многие от нее отказываются, боясь аллергии. Немало людей вообще стараются не есть красные ягоды, фрукты и овощи. Они уверены, что это цвет аллергии.

Особенно такие страхи распространены среди родителей маленьких детей и кормящих матерей. Мамочки сами избегают всех красных даров природы, и лишают их детей, полагая, что они сразу вызовут аллергическую реакцию. Удушье клубникой. Врач рассказала, кому какие ягоды есть не надо Подробнее

Это один из самых устойчивых мифов. Он проник даже в медицинские круги. Врачи порой дают подобные советы. Так они придают мифу научную легитимность.

Но иное мнение у патриарха отечественной педиатрии, доктора медицинских наук, профессора Владимира Таточенко: «Это выдумка, когда меня спрашивают кормящие матери, я говорю, ешьте все подряд. Им надо питаться нормально и полезно: что есть мать, идет на развитие ребенка. Ограничения ряда продуктов нужны, если к ним есть аллергия или другая форма непереносимости. Это проявляется поносом, рвотой, сыпью. Если их нет, не надо отказываться ни от красного, ни от цитрусовых, ни иных полезных продуктов». Аллергия и бактерии. Чем опасны сезонные ягоды и фрукты Подробнее

А что может сказать об аллергенности цвет даров природы? Если красные не самые опасные, то может быть нужно бояться желтых? В действительности, цвет в этом не играет значения. Аллергены — специфические белки, и цвет плодов от них не зависит. Его придают им хлорофилл, многие каротиноиды, антоцианы и некоторые другие вещества небелковой природы.

Не нужно бояться аллергии, если ее нет. К тому же, имейте ввиду, что в рейтинге аллергенности продуктов, практически отсутствуют ягоды, фрукты и овощи. Примерно 90% всех случаев пищевой аллергии вызывают всего восемь продуктов. И среди них ни клубники, ни красных яблок, ни вообще каких-либо красных плодов. Вот как выглядит восьмерка самых частых аллергенов: яйца, арахис, молоко, соя, лесные орехи, рыба, ракообразные, пшеница. Это значит, что частота аллергий, вызываемых другими продуктами, не очень велика. Ведь на них приходится не более 10% таких реакций.