По словам врача, в кукурузе высокое содержание сахара. Слишком частое употребление может привести к скачкам глюкозы.

Отчасти это касается и арбузов. Но их следует есть не раньше августа или сентября, поскольку в этот период арбуз созревает и становится источником с содержанием воды и витаминов. «Спелые» арбузы раньше этого срока могут быть накачаны нитратами.

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

Все права защищены