

Ранее существовало мнение, что мороженое может помочь при ангине, однако врач объяснил, что оно лишь на короткий срок может немного облегчить симптомы. Это происходит за счет охлаждения, но чрезмерное употребление мороженого может привести к переохлаждению, головной боли и ухудшению состояния.

При ангине, гриппе, ОРВИ и COVID-19 рекомендуется избегать холодной пищи, в том числе мороженого. Врачи советуют придерживаться диеты, при которой температура пищи не должна опускаться ниже 15 градусов. Кроме того, после удаления миндалин (тонзиллэктомия) также не стоит есть мороженое, несмотря на ранее распространенную рекомендацию. В первые дни после операции следует избегать холодной пищи, а мороженое можно включить в рацион не раньше чем через 2–3 недели, после консультации с врачом.

При гриппе и других инфекционных заболеваниях лучше всего отказаться от мороженого. Холодное мороженое может усугубить течение болезни и замедлить процесс выздоровления. В то же время, если мороженое все-таки употребляется, предпочтение стоит отдать фруктовому льду или сорбету, которые содержат меньше сахара и калорий.

Что касается нормы мороженого, то рекомендуется не превышать 100 граммов в день — это примерно два шарика. Также важно помнить, что мороженое при температуре тела допустимо только в случае, если оно комнатной температуры. Холодное мороженое в период болезни и после операций следует исключить.