

Врача-эндокринолог, диетолог Наталья Лазуренко рассказала, что черешня — полезный фрукт благодаря содержанию витаминов В и С и множества микроэлементов. Однако есть черешню нужно ограниченно.

Если диабетикам черешню можно употреблять в небольших количествах для создания разнообразия в рационе, то людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, такими как воспалительные заболевания желудка, дисбактериоз или хронические заболевания, рекомендуется избегать черешни, поскольку фруктовые кислоты могут усугубить такие симптомы, как боли в эпигастральной области и проблемы с пищеварением.

Лазуренко рекомендует есть в пределах 150-200 граммов черешни в день, тщательно мыть и следить за реакцией организма. Эти наблюдения помогут определить, можно ли смело включать черешню в рацион.

«Не нужно налегать сразу на килограмм ягод. Для начала стоит ограничиться 150-200 граммами. Также черешню обязательно нужно тщательно мыть. После первых «проб» проанализируйте, как ведёт себя организм. Если всё хорошо, то можно оставлять её в рационе», — отметила Лазуренко.

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