

Врач-диетолог, гастроэнтеролог Нурия Дианова предупредила, что такой распространённый и популярной соус, как кетчуп, может вызывать изжогу, повышать уровень глюкозы и вызывать привыкание у детей.

В связи с высоким содержанием сахара, в зависимости от производителя, кетчуп может быть вредным, особенно для тех, кто страдает диабетом. Дианова рекомендует следить за количеством сахара в кетчупе, однако полностью исключить сахар из соуса нельзя, чтобы избежать чрезмерной кислотности.

Кроме того, томатная основа кетчупа может вызывать изжогу при чрезмерном употреблении, а высокое содержание соли может быть вредно для людей с гипертонией или почечными заболеваниями.

Дианова советует ограничить ежедневное потребление кетчупа одной-двумя столовыми ложками. Она также подчёркивает важность умеренного потребления кетчупа детьми, чтобы предотвратить их привыкание к насыщенному вкусу кетчупа.

«Важно добавить, что детям стоит давать кетчуп дозированно. Они быстро привыкают к яркому вкусу и потом добавляют соус везде», — отметила диетолог.

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