

Врач-диетолог Елена Соломатина предупредила, что нельзя хранить подпорченные фрукты и ягоды, которые быстро пускают сок и начинают гнить и плесневеть. По словам врача, это опасно для здоровья.

Заплесневевшие фрукты и ягоды могут содержать микотоксины, такие как афлатоксин, выделяемые плесневыми грибами. Эти токсины не уничтожаются термической обработкой или промыванием, и они могут быть токсичными даже при нормальном виде продукта. Попадая в организм, они вредят печени, почкам и могут вызвать мутации клеток, что повышает риск рака.

Соломатина предостерегает от систематического употребления испорченных продуктов, даже если гниль была удалена, так как это серьёзно влияет на здоровье.

Врач подчеркнула, что если случайно съесть пару подпорченных ягоды, то это не вызовет проблем. Но систематическое употребление заплесневелых продуктов, особенно после простого срезания гнили, очень опасно для здоровья.

«Дело в том, что в испорченных продуктах образуются микотоксины, например афлатоксин. Это ядовитое вещество, выделяемое плесневыми грибами. Даже если гниль видна только с одной стороны, это лишь верхушка айсберга. Грибок распространяет невидимые нити по всему плоду, и они могут быть токсичными, даже если внешне продукт кажется нормальным», — отметила эксперт.

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