

Врач-гастроэнтеролог «СМ-Клиника» Евгения Мельникова предупредила, что летом люди предпочитают холодные блюда горячим, что может быть вредно, особенно для тех, кто страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта, такими как гастрит и язва.

Мельникова не советует в жару употреблять высококалорийные, жирные и сладкие продукты, например мороженое, так как они могут перегрузить пищеварительную систему и охладить слизистую оболочку дыхательных путей, что приведёт к проблемам со здоровьем.

Врач советует выбирать воду, чай, компот или морс, чтобы оставаться гидратированными, так как сладкие напитки вроде газировки или кваса могут усиливать жажду и препятствовать нормальному потоотделению, повышая риск обезвоживания. Гастроэнтеролог также предостерегла от употребления скоропортящихся продуктов во время летних путешествий, чтобы избежать пищевых заболеваний. К таким продуктам врач отнесла молоко, творог, сметану, яйца, колбасы, консервы, салаты, заправленные майонезом, пирожные с кремом.

«Высокие температуры — это риск размножения патогенных бактерий в данных продуктах питания. Как следствие, тошнота, рвота, диарея, болевой синдром в животе, повышение температуры тела. Во избежание неблагоприятных последствий в дороге придерживайтесь простых правил питания: сухие перекусы (печенье, крекеры); бутилированная вода; личная гигиена (вымойте руки перед приёмом пищи); термическая обработка продуктов при температуре 80-100 градусов; соблюдайте сроки и условия хранения продуктов», — посоветовала эксперт.

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