

Врач-гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук, эксперт лаборатории «Гемотест» Екатерина Кашух предупредила, что магазинные орехи не всегда безопасны, поскольку они могут быть заражены ядовитыми плесневыми грибами афлатоксинами, особенно много этого грибка может быть в миндале, фисташках и арахисе.

Такие термины, как «фермерский», «органический» и «натуральный», не гарантируют безопасности, а зачастую служат лишь маркетинговой тактикой. Орехи также могут стать опасными, если они прогоркли или обработаны химикатами. Чтобы свести риск к минимуму, при выборе орехов покупатели должны обращать внимание на естественный цвет и приятный запах.

Кашух подчеркнула, что сухофрукты тоже могут нести вред здоровья, так как в них может содержаться диоксид серы или красители, что может вызвать аллергическую реакцию. Кроме того, абрикосы, финики и инжир перед продажей часто замачивают в глюкозном сиропе, что создаёт обманчивую видимость свежести, но может привести к повышению уровня глюкозы в крови. Потребителям рекомендуется быть осторожными и разборчивыми при выборе и употреблении этих продуктов.

«Чтобы максимально обезопасить себя, обратите внимание на цвет: он должен быть естественным, без пятен и желтизны, а запах приятный, без горечи. Если орехи кислые или затхлые, их лучше не есть. Имейте ввиду, что сухофрукты обрабатывают диоксидом серы или красителями, чтобы они дольше хранились и имели привлекательный товарный вид. Эти вещества могут спровоцировать аллергическую реакцию», — рассказала гастроэнтеролог.

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