

Комбucha, или чайный гриб, – это ферментированный напиток. Однако детям до 4 лет его давать опасно. И вот почему.

Согласно обзору 2022 года, который опубликован в *Journal of Food Science*, из-за особенностей производства и хранения, а также химического состава комбучи давать её детям нельзя. Дело в том, что этот напиток содержит небольшое количество алкоголя. Существует и риск возникновения токсических реакций у некоторых людей.



Getty Images | Catherine Falls Commercial

Не рекомендуется также употреблять чайный гриб кормящим грудью матерям, людям с ВИЧ, беременным женщинам, пациентам с почечной недостаточностью.

Более безопасной альтернативой комбуче могут стать кефир, кимчи, ферментированные колбасы, квашеная капуста, хлеб на закваске.

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