

detkityumen.ru

## Когда имбирь, лимон, лук и чеснок опасны для здоровья

В период пандемии имбирь, лимон, лук и чеснок стали стремительно набирать популярность. Однако медики предлагают относиться к данным продуктам без фанатизма, так как их неумеренное потребление может спровоцировать развитие изжоги и других заболеваний.

Кандидат медицинских наук **Алексей Парамонов** отмечает, что свойства имбиря пока еще изучаются научными организациями. Есть данные, что пряность может улучшать течение сахарного диабета, снижать вес, оказывать противовоспалительное действие и улучшать самочувствие при простуде. Ученые Европы и США пишут об использовании имбиря против тошноты.

"Поскольку имбирь - пряный и весьма пикантный продукт, людям с функциональной диспепсией (боль в области желудка), рефлюксом (изжога, отрыжка), геморроем в период обострения он может доставить неприятности", - заявил aif.ru врач.

Носитель аскорбиновой кислоты - лимон - может замаскировать сахар.

"Если добавить его в очень сладкий напиток, он покажется освежающим и не таким приторным. А значит, ваши шансы получить много калорий и вредных углеводов повышаются", - считает врач. Поэтому людям с лишним весом не стоит злоупотреблять лимоном и следить за углеводным обменом.

Ученые доказали, что чеснок способствует снижению холестерина, сахара и артериального давления, но кроме специфического запаха он является одним из основных провокаторов изжоги и отрыжки.

"Если у вас нет камней в желчном пузыре и частой изжоги, есть чеснок можно, он положительно отразится на некоторых показателях здоровья, но не сможет заменить собой лекарственные препараты", - считает врач.

Поскольку лук в ботаническом смысле - близкий родственник чеснока, то состав и эффекты у них похожи. Лук можно смело добавлять в разные блюда, но злоупотреблять им не стоит, дабы не спровоцировать изжогу.

<https://rg.ru>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category145/4545/](https://detkityumen.ru/biblio/category144/category145/4545/)