

Роспотребнадзор рассказывает о пользе и вреде острой пищи



🌶️ Острые специи, продукты и блюда пользуются большим спросом, поскольку вносят разнообразие в рацион и раскрывают грани вкуса привычной пищи. Роспотребнадзор рассказывает, чем острая еда может быть полезна и вредна для организма.

✅ Польза острой пищи:

- Правильное употребление приправ и пряностей препятствует развитию гнилостных процессов в кишечнике.
- Улучшает метаболизм и повышает усвояемость некоторых продуктов.
- Чеснок, лук, имбирь, куркума, перец, тмин и гвоздика обладают антимикробными свойствами, подавляя рост бактерий и помогая сохранять свежесть продуктов.

⚠️ Вред острой пищи:

- Не рекомендуется людям с хроническими заболеваниями ЖКТ.
- Острая еда может вызывать изжогу и неприятное жжение из-за более активного выделения желудочного сока.

🛡️ Роспотребнадзор информирует: главное – контролировать количество острой пищи и внимательно следить за самочувствием.