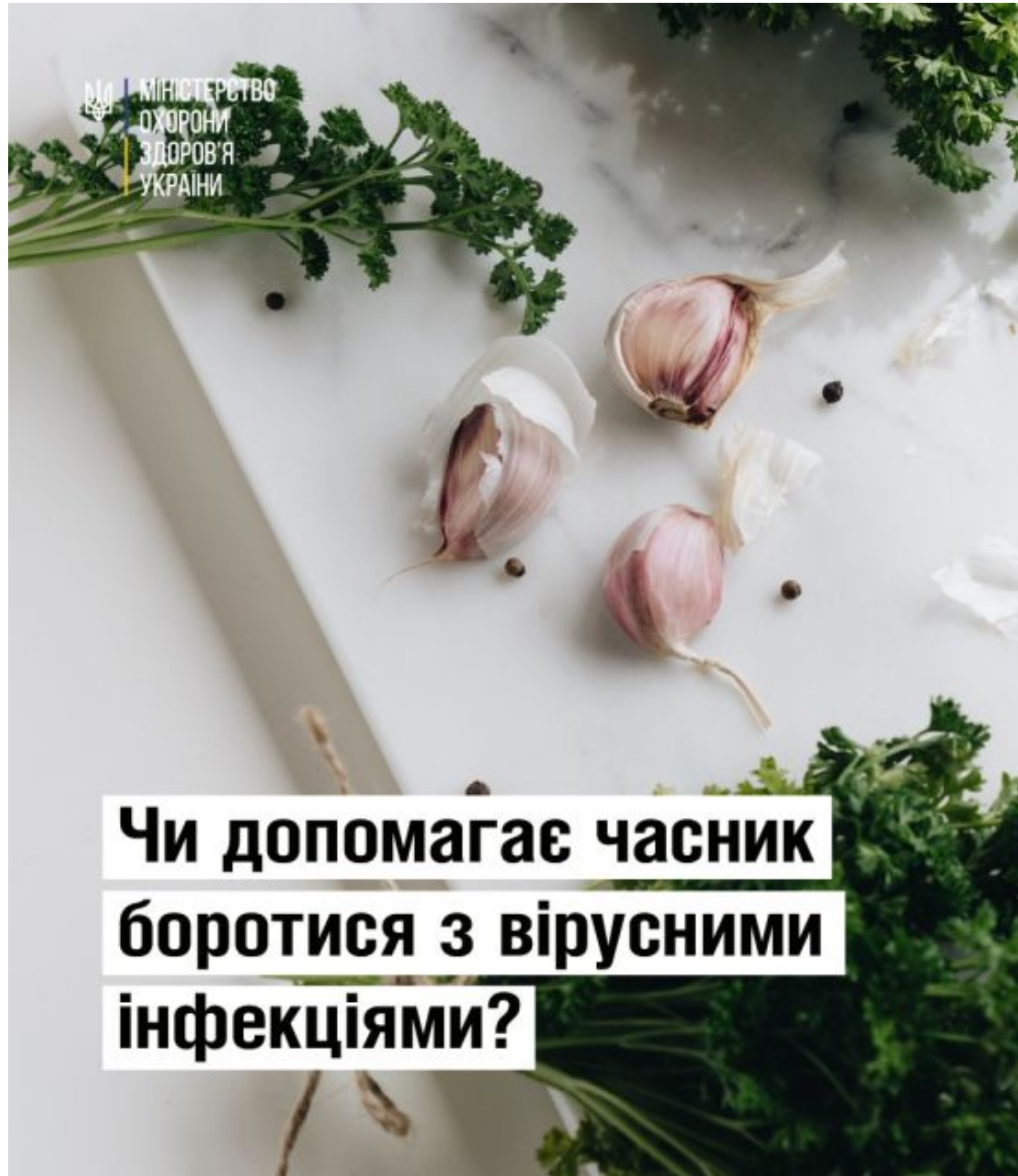


A top-down photograph of three garlic bulbs and several black peppercorns scattered on a white marble surface. Fresh green parsley is visible in the corners. A white cutting board is partially visible on the left.

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

Чи допомагає часник боротися з вірусними інфекціями?

Одним із популярних народних лікарських засобів є часник. Але чи насправді він може допомогти не захворіти чи швидше одужати від застуди?

Відповідь: можливо, але поки це не доведено. Численні статті в інтернеті посилаються на різні дослідження про антибактеріальні та противірусні властивості часнику або добавок із ним. Проблема полягає в тому, що якість майже всіх цих досліджень дуже низька, а кількість людей, які брали в них участь, занадто мала, щоб робити з них серйозні наукові висновки.

Часник – це чудовий продукт, який містить марганець, вітамін В6, вітамін С, селен та ще безліч корисних речовин. Також у його складі є аліцин – рідина, яка, можливо, допомагає людині боротися з бактеріями та вірусами – вчені все ще продовжують вивчати це питання.

Тому якщо ви любите часник, сміливо додавайте його до свого раціону. Але пам'ятайте, що часник може і зашкодити. Обережнимиз часником слід бути людям із рефлюксною хворобою – у них він може викликати печію. А також людям, які приймають ліки, що розріджують кров. Часник має схожий ефект, і можуть виникнути проблеми зі згортанням крові.

А от якщо ви хочете запобігти застуді, то частіше мийте руки з милом, провітрюйте приміщення, уникайте натовпів та дотримуйтеся дистанції з іншими людьми.

На жаль, вірусів, які викликають гострі респіраторні захворювання, занадто багато, щоб від кожного з них зробити вакцини. Зате існують вакцини від вірусів грипу та коронавірусу SARS-CoV-2, які є найнебезпечнішими з них. Тому варто зробити щеплення, щоб захиститися хоча б від них!

За інформацією МОЗ України