

# Почему летом опасно есть шаурму – рассказала врач

20.07.2025



Летом [самый популярный фастфуд](#) – шаурма – может оказаться опасным блюдом. В условиях жары риск отравления при употреблении этой еды заметно возрастает – всё из-за соусов. Об этом пишет «Газета.Ru» со ссылкой на врача-эндокринолога и нутрициолога «СМ-Клиники» Дарью Хайкину.

Она напомнила, что соусы – это идеальная питательная среда для бактерий, так как в них есть масло, яйца, молочные продукты – все, что «обожает кишечная палочка и сальмонелла».

«Особенно, если: соус домашний; хранился без холодильника; неизвестно когда приготовлен», – предупредила Хайкина.

Кроме того, недобросовестные повара могут спрятать в соусе испорченные и низкокачественные продукты, которые заметить будет сложно из-за специй и других усилителей вкуса.

«Из-за жары бактерии размножаются в 2–3 раза быстрее. Часто отсутствует контроль температуры в точках уличной еды. Люди чаще берут еду с собой, едят позже – и соус успевает испортиться.

Ослабленный жарой желудок становится более чувствительным к токсинам», — добавила Хайкина.

Чтобы избежать отравления, врач советует в жару брать фастфуд без соуса или с кетчупом, не откладывать употребление пищи на потом, а есть её сразу, а также не покупать еду в непроверенных местах.

Ранее стало известно, что [шашлык в России выросла в цене за год на 39%](#)

*Кирилл Суржик*