Продукты, которые нельзя есть перед прививкой от COVID-19

Врач-терапевт рассказал, что лучше не есть перед вакцинацией от COVID-19, чтобы снизить вероятность побочных эффектов.

По словам специалиста, крайне важно временно отказаться от сладкого, так как при повышенном уровне сахара в крови прививка переносится тяжелее.

«Сладкое — это табу перед прививкой, потому что будет сахар в крови выше, а если сахар выше, то человек тяжелее перенесет прививку», — сказал врач.

* черноплодная рябина
* гранатовый сок
* зеленый чай
* красный перец
* индонезийский длинный перец
* кимчхи
* капуста
* яйца
* цельный рис
* грецкие орехи
* голубая рыба (сайра, скумбрия, сельдь)
* томаты
* печень трески
* чайный гриб
* зелень

То же самое относится ко всем продуктам, содержащим большое количество углеводов. С осторожностью следует относиться перед вакцинацией и к фруктам, кроме цитрусовых.

Кроме того, следует избегать всего, что способно вызвать аллергию.

Также за несколько дней до вакцинации стоит избегать переедания.