

06.04.2026

Щавель - витаминная зелень



С приходом весны на прилавках появляется щавель — один из первых натуральных источников витаминов. Специалисты Центрального государственного экспертного учреждения (ЦГЭ) подготовили рекомендации, как получить от этого продукта максимум пользы и избежать возможного вреда.

Польза щавеля: кому и чем он помогает?

При отсутствии противопоказаний щавель может быть полезным продуктом:

1. Витаминная поддержка. Помогает восполнить дефицит витаминов после зимы, укрепляет стенки сосудов и иммунитет.
2. Улучшение пищеварения. Органические кислоты стимулируют выработку желудочного сока, а клетчатка — перистальтику кишечника.
3. Противовоспалительный эффект. Дубильные вещества оказывают легкое антисептическое действие (например, при воспалении десен).
4. Антиоксидантная защита. Кверцетин и антоцианы замедляют процессы окисления в клетках.
5. Усвоение железа. Витамин С в составе щавеля улучшает всасывание железа из мяса или печени при совместном употреблении.

В чем опасность? Главный риск — щавелевая кислота

Основной объект контроля — щавелевая кислота и её соли (оксалаты). В 100 г свежего щавеля их содержится 600–800 мг. Именно они создают риски для здоровья:

- Образование камней в почках. Оксалаты связывают кальций, формируя нерастворимые кристаллы оксалата кальция. Это основа 70–80% всех почечных камней.
- Обострение заболеваний ЖКТ. Кислота раздражает воспаленную слизистую желудка и кишечника, может вызвать изжогу и боль.
- Нарушение усвоения кальция. Оксалаты в кишечнике связывают пищевой кальций, не давая ему всасываться. При регулярном злоупотреблении это может влиять на плотность костей.

Группы риска: кому щавель противопоказан

Категорически не рекомендуется употреблять щавель при следующих диагнозах:

- мочекаменная болезнь (особенно оксалатные камни);

- хроническая почечная недостаточность;
- подагра, ревматоидный артрит (нарушение пуринового обмена);
- гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь;
- панкреатит, желчнокаменная болезнь.

С осторожностью — детям до 7 лет (из-за незрелости мочевыделительной системы) и пожилым людям со сниженной функцией почек.



На что обратить внимание при покупке

- Нитраты. В 15% образцов раннего тепличного щавеля содержание нитратов превышало допустимый уровень (норма — не более 2000 мг/кг). Почвенный щавель с открытых грядок безопаснее.
- Гельминты. На стихийных рынках изредка встречаются листья, зараженные яйцами гельминтов (из-за полива неочищенной водой). Термическая обработка убивает яйца, но для свежих салатов требуются гарантированно чистые листья.
- Пестициды. Менее 3% проб содержат следы разрешенных фунгицидов. Тщательное мытье решает эту проблему.

Рекомендации по безопасному употреблению

Чтобы щавель принес только пользу, соблюдайте простые правила:

1. Выбирайте правильно. Покупайте щавель в местах санкционированной торговли. Листья должны быть яркими, упругими, без пятен и слизи.
2. Мойте тщательно. Замочите зелень на 15 минут в подсоленной воде (1 ст. ложка соли на литр), затем промойте под проточной водой. Это удалит часть нитратов и яйца гельминтов, если они есть.
3. Нейтрализуйте кислоту. При варке добавляйте 1–2 ложки сметаны или молока. Кальций связывает щавелевую кислоту прямо в кишечнике, не давая ей всосаться.
4. Соблюдайте норму. Здоровому взрослому можно не более 100–150 г свежего щавеля в день, не чаще 2 раз в неделю. В вареном виде — до 200 г.
5. Сочетайте с молочными продуктами. Подавайте щавель с творогом, сыром, кефиром. Это снижает риск отложения оксалатов.
6. Ограничьте детям. Детям до 3 лет щавель давать не рекомендуется, с 3 до 7 лет — не более 50 г в вареном виде и не чаще 1 раза в неделю.

Вывод: для здорового человека умеренное употребление щавеля (особенно с молочными продуктами) безопасно и полезно. Однако при наличии заболеваний почек, суставов или желудочно-кишечного тракта перед включением щавеля в рацион необходима консультация врача.

Материал подготовил помощник врача-гигиениста санитарно-эпидемиологического отдела Радиевская О.Ю.