**Продукты, содержащие гистамин**

***Шоколад.***

***Сыры:*** ферментированные сыры (чем старше и тверже сыр, тем больше в нем биогенных аминов).

***Мясные продукты***: вяленая ветчина, говяжьи сосиски, свиная печень,

***Рыба*** (свежая и замороженная): семейство Scambridae (тунец, скумбрия, макрель, сельдь, хамса, лосось, сардины

***Овощи***: шпинат, томаты, баклажаны, квашеная капуста

***Фрукты***: авокадо, бананы,

***Алкоголь***: красное вино, пиво.

***Консервированная пища*** – намного больше гистамина, чем в свежей пище. В томатной пасте и рыбных консервах - очень высокие концентрации.

***Ферментированное мясо***: салями, копчености, хамон и т. д.