

زیاد پسته نخورید، خطرناک است!

پسته آجیلی مفید و محبوب برای همه افراد است، اما زیاده روی در مصرف آن می‌تواند عوارضی را برای سلامتی ایجاد کند.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از وب سایت سلامت بولدسکی، اگر آجیل به مقدار محدود مصرف شود به طور طبیعی برای بدن انسان مفید است. پسته یکی از محبوب‌ترین آجیل‌هاست و فواید زیادی برای سلامتی دارد، زیرا سرشار از بسیاری از مواد مغذی ضروری است و می‌تواند به کاهش وزن کمک کرده و سلامت قلب و روده را حفظ کند.

اما برخی مطالعات نشان می‌دهد که با وجود فواید پسته، مصرف بیش از ۳۰ قرص آن در روز می‌تواند منجر به تعدادی عوارض جانبی و در نتیجه ابتلا به بیماری شود که این عوارض به شرح زیر است:

۱. افزایش وزن

خوردن مقدار زیادی پسته می‌تواند منجر به افزایش وزن شود، زیرا یک فنجان ساده پسته حاوی ۷۰۰ کالری است. از این رو، اگر فردی به دنبال لاغر شدن است، باید مصرف پسته را تا حد ممکن کاهش دهد.

۲. دریافت فیبر اضافی

خوردن غذاهای حاوی فیبر برای اطمینان از دفع مدفوع ضروری است، اما واقعیت این است که دریافت بیش از حد فیبر برای همه مفید نیست. خوردن مقادیر زیاد پسته می‌تواند منجر به سندرم روده تحریک پذیر، گرفتگی معده، سوء هاضمه، شکم درد و تعدادی بیماری دیگر شود.

۳. ابتلا به عفونت سالمونلا

مطالعات نشان داده است که پسته می‌تواند حاوی سالمونلا باشد. سالمونلا بر نوزادان و افراد مسن تأثیر منفی می‌گذارد، زیرا سیستم ایمنی بدن آن‌ها ضعیف است. در بیشتر موارد، ممکن است درجه حرارت بالا، اسهال و مشکلات گوارشی از عوارض سالمونلا داشته باشید.

۴- خطر بلع اکریل آمید

تفت دادن پسته راهی عالی برای مقابله با باکتری‌های مضر سالمونلا است. اما تفت دادن پسته منجر به ظهور اکریل آمید می‌شود. چندین مطالعه نشان می‌دهد که اکریل آمید باعث افزایش رشد سلول‌های سرطانی در بدن انسان می‌شود.

۵. مشکلات هضم

پسته بسیار پر کالری است. در نتیجه، مصرف مقادیر زیاد آن به طور هم زمان می‌تواند باعث نفخ و مشکلات گوارشی شود. بنابراین، ممکن است باعث احساس سنگینی، بی حالی یا به طور کلی کاهش اشتها شود.

۶. فشار خون بالا

بیشتر پسته‌ها بو داده هستند، به این معنی که نمک زیادی نیز دارند. مطالعات نشان می‌دهد که در اکثر بسته‌های پسته بو داده، مقدار سدیم حدود ۱۲۱ میلی گرم در ۲۸.۳ گرم پسته است. مصرف زیاد سدیم خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد. همچنین منجر به فشار خون می‌شود و ممکن است در طولانی مدت مضر باشد.

۷. تشدید مشکلات کلیوی

خوردن پسته مشکلات کلیوی ایجاد نمی‌کند، اما اگر شخصی از مشکلات کلیوی رنج می‌برد، خوردن پسته ممکن است زیان آن را بیشتر کند. پسته منبع غنی پتاسیم است که به بهبود متابولیسم بدن کمک می‌کند. اما در افراد مبتلا به اختلالات کلیوی، کلیه‌ها در حذف پتاسیم اضافی از بدن بی تأثیر هستند.

۸- خطر سنگ کلیه

حتی برای افراد سالم، مصرف زیاد پسته می‌تواند منجر به عدم تعادل پتاسیم در بدن شود. وجود اگزالات و متیونین در پسته به تشکیل اگزالات کلسیم کمک می‌کند؛ یکی از اجزای اصلی سنگ‌های کریستالی کلیه است و این نوع سنگ با آب حل نمی‌شود. بنابراین، مصرف مقادیر زیاد پسته ممکن است باعث ایجاد سنگ کلیه در بزرگسالان سالم شود.

۹. مشکلات گوارشی

فروکتان یک ماده اصلی در پسته است که "نوعی پلیمر برای مولکول‌های فروکتوز موجود در برخی میوه هاست"، به این معنی که نوعی کربوهیدرات است که توسط مجموعه‌ای از مولکول‌های فروکتوز به هم متصل می‌شود. فروکتان در انواع مختلفی از میوه‌ها و سبزیجات مانند پیاز، کنگر فرنگی، سیر و موز رسیده وجود دارد.

فروکتان‌ها معمولاً مضر نیستند، اما برخی از افراد ممکن است به فروکتان‌ها حساسیت داشته باشند. شدت آلرژی از خفیف تا شدید متفاوت است (که گاهی منجر به بستری شدن در بیمارستان می‌شود). افرادی که به فروکتان حساسیت دارند ممکن است دچار عوارض گوارشی شوند. این عوارض از یبوست و نفخ شکم گرفته تا درد شکم و اسهال را شامل می‌شود. کارشناسان توصیه می‌کنند که پسته به مقدار کم مصرف شود تا مشخص شود آیا فردی به آن حساسیت دارد یا خیر.

۱۰. مقادیر بالای منگنز

منگنز یک عنصر اساسی برای عملکرد مناسب بدن انسان است، اما منگنز اضافی در بدن می‌تواند به خودی خود باعث نگرانی شود. این امر خصوصاً در مورد زنان باردار و شیرده بیشتر صدق می‌کند. پسته حاوی منگنز است که در صورت مصرف زیاد می‌تواند باعث سردرد و حتی توهّم، گرفتگی پا و تعدادی از شرایط عصبی شود.