

## فواید شگفت انگیز هسته زردآلو که باورتان نمی شود

هسته زردآلو دارای ویتامین B۱۷ است که برای مبارزه با سرطان مفید است.

به گزارش سایت خبری پرسون، هسته زردآلو یکی از منابع غنی از اسیدهای چرب و پروتئین است. متخصصان بر این باورند مصرف این دانه می تواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد، اما یافته ها در این زمینه خیلی قوی نیست. در حقیقت به دلیل وجود آمیگالین و لاتریل در هسته زردآلو، این هسته ذاتاً سمی است.

با این حال، این هسته دارای خواص بی شماری است. در حقیقت ۵۰ درصد از وزن هسته زردآلو از روغن و اسیدهای چرب مفید تشکیل شده، همچنین پروتئین ۲۵ درصد وزن دیگر این هسته را تشکیل داده است.

فیبر که برای دستگاه گوارش بسیار مفید بوده و ۵ درصد حجم هسته زردآلو را تشکیل داده است.

در کنار خواص هسته زردآلو، زیاده روی در مصرف آن می تواند باعث مسمومیت شود. این هسته دارای مواد مختلف سمی از جمله سیانید، آمیگالین و گلوکوساداس است.

زیاده روی در مصرف هسته زردآلو می تواند باعث مسمومیت شود که علائم آن بیشتر شامل حالت تهوع، سردرد، بی حالی، بی خوابی، کاهش فشار خون و درد ماهیچه ها و مفاصل می شود همچنین تاکنون شماری مرگ در کودکان به دلیل زیاده روی در مصرف هسته زردآلو گزارش شده است.

درمان سرطان با مصرف هسته زردآلو

با این حال، متخصصان می گویند احتمالاً مصرف دوز مشخصی از هسته زردآلو و عدم زیاده روی در مصرف آن می تواند در درمان سرطان موثر باشد. در واقع، این هسته دارای ماده ای به نام امیگدالین یا همان ویتامین B۱۷ است. از آمیگدالین در درمان سرطان به صورت گسترده استفاده می شود.

یک تحقیق در این زمینه نشان داد عصاره زردآلوی شیرین و بادام تلخ دارای خواص آنتی اکسیدانی، آنتی میکروارگاسمی و ضد سرطانی است. محققان می گویند عصاره هسته زردآلو می تواند مانع از رشد سلول های سرطانی در سینه، کبد و روده شود.

با این حال، برای جلوگیری از مسمومیت غذایی با هسته زردآلو بهتر است در مصرف آن زیاده روی نکنید. میزان مناسب مصرف این هسته ارتباط مستقیمی با عوامل مختلفی همچون سن، وزن و سلامت عمومی فرد دارد. با این همه، مرکز امنیت غذایی اروپا می گوید بهتر است بزرگسالان بیشتر از ۳ عدد هسته مصرف نکنند همچنین به طور کلی بهتر است کودکان هسته زردآلو مصرف نکنند.