

در مصرف این مواد غذایی احتیاط کنید

بسیاری از مواد غذایی و حتی میوه‌ها و سبزیجات اگرچه سالم هستند باید در مصرف کردنشان به نکاتی دقت کنیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، متخصصان به برخی از رایج‌ترین مواد غذایی که می‌بایست در مصرف آن‌ها احتیاط کرد، اشاره کرده‌اند که در ادامه به آن‌ها خواهیم پرداخت.

هسته‌های گیلان

هسته گیلان سرشار از اسید پروسیک است که به نام سیانید نیز شناخته می‌شود؛ این ماده سمی است. اما اگر به طور تصادفی یکی از این هسته‌ها را قورت دادید، نیازی به ترسیدن نیست چون به راحتی دفع می‌شوند. اما باید کاملاً از گاز زدن و خوردن این هسته‌ها خودداری کنید.

سند نارس

سند حاوی لکترین و سیانید است که ممکن است باعث ایجاد بیماری شود. برای تقویت سیستم ایمنی و درمان علائم مربوط به سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا یبوست می‌توانید سند مصرف کنید. اما خوردن نوع نارس، پوست یا برگ‌های سند ممکن است باعث تهوع، استفراغ و اسهال شود.

جوز هندی

هنگامی که جوز هندی را به مقدار اندک به محصولات پخته‌شده اضافه می‌کنید، طعم دلپذیری دارد. اما خوردن آن با قاشق، می‌تواند مشکلات بزرگی ایجاد کند. حتی کمتر از دو قاشق چایخوری جوز هندی می‌تواند برای بدن شما سمی باشد زیرا میریستیسین موجود در آن باعث توهّم، خواب‌آلودگی، سرگیجه، گیجی و تشنج می‌شود.

برگ‌های ریواس

خوردن ساقه ریواس اشکالی ندارد، اما برگ آن را حتماً جدا کنید. برگ‌های ریواس حاوی اسید اگزالیک است که به کلسیم متصل می‌شود و جذب آن را برای بدن سخت‌تر می‌کند. پس استخوان‌های شما نمی‌توانند آنطور که باید رشد کنند؛ ضمن این که شما در معرض خطر سنگ کلیه، لخته‌شدن خون، استفراغ، اسهال و حتی کما قرار می‌گیرید.

بادام تلخ

این بادام سرشار از آمیگدالین است؛ ترکیبی که ممکن است باعث گرفتگی عضلات، حالت تهوع و اسهال شود. هر دو نوع بادام - تلخ و شیرین - دارای آمیگدالین هستند؛ یعنی یک ترکیب شیمیایی که می‌تواند به سیانید تبدیل شود؛ اما بادام تلخ بالاترین میزان از آن را در خود جای داده است.