

خوردن بادام برای چه افرادی مضر و خطرناک است؟

بدن برخی افراد نسبت به خوردن بادام حساس است و واکنش آلرژیک نشان می‌دهد که می‌تواند خطرناک باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، بادام سرشار از پروتئین و فیبر است. بسیار مغذی و سرشار از چربی‌های سالم، آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. آنتی‌اکسیدان‌ها تمایل دارند در غشای سلولی بدن جمع شوند و از سلول‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت کنند. خواص بادام برای لاغری نیز اثبات شده است.

علی رغم تمام فواید ذکر شده برای بادام برخی افراد نسبت به آن آلرژی دارند.

آلرژی به آجیلی مانند بادام رایج و اغلب شدید است. این نوع آلرژی‌ها معمولاً در سن ۲ سالگی ایجاد می‌شود و تعداد آجیل‌هایی که فرد به آن‌ها حساسیت دارد ممکن است با افزایش سن بیشتر شود.

تقریباً ۳۰ درصد افراد مبتلا به آلرژی بادام، به بیش از یک آجیل حساسیت دارند.

برخی از افراد مبتلا به آلرژی بادام ممکن است هنگام خوردن مواد غذایی دیگر هم دچار عارضه شوند و باید به آن توجه کنند.

به عنوان مثال ممکن است این افراد به میوه‌هایی مانند سیب، هلو، گلابی، کیوی، مرکبات، انگور یا انواع توت‌ها و سبزیجاتی مانند کرفس، هویج، گوجه فرنگی، مارچوبه، کاهو و برخی حبوبات واکنش منفی نشان دهند.

اگر بعد از خوردن مواد غذایی خارش دهان یا گوش، خارش گلو، کهیر روی دهان یا تورم لب‌ها، دهان، زبان یا گلو را تجربه کردید، ممکن است مبتلا به سندرم آلرژی غذایی (PFAS) که به آن سندرم آلرژی دهانی (OAS) نیز گفته می‌شود، مبتلا باشید.

این وضعیت به دلیل واکنش سیستم ایمنی بدن شما به پروتئین‌ها یا اجزای مشابه موجود در غذاها اتفاق می‌افتد.

آلرژی می‌تواند در سطوح پوستی، گوارشی، تنفسی و قلبی عروقی رخ دهد و حتی موجب مرگ شود.

به همین دلیل توصیه می‌شود به حساسیت‌های غذایی خود توجه کنید و نسبت به خوراک خود دقیق باشید و به طور غیر مستقیم هم مواد حساسیت زا در رژیم غذایی نداشته باشید و از خوردن به عنوان مثال شکلات با عصاره بادام نیز خودداری کنید.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان