

خطر مسمومیت با نوبرانه بهار؛ مراقب مصرف این نوع چغاله‌ها باشید

16 فروردین 1404

به گفته عضو هیات علمی دانشگاه شهید چمران اهواز، متاسفانه خیلی از فروشندگان از درخت‌های بادام تلخ وحشی و بی استفاده برای چیدن چغاله آن استفاده می‌کنند بدون اینکه بدانند مصرف چغاله بادام‌های تلخ، سمی و عوارض بد و خطرناکی برای مصرف کننده به همراه دارند.

دکتر مریم قادری قهفرخی، دکترای علوم و صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه شهید چمران اهواز، می‌گوید: در این فصل نوبرانه‌های زیادی به بازار می‌آید که یکی از آن‌ها چغاله بادام با طرفداران زیاد آن است. نکته قابل توجه این است که اغلب میوه‌های نارس حاوی متابولیت‌های گیاهی هستند که ممکن است در برخی افراد واکنش‌های آلرژیک ایجاد کند که البته در همه افراد کلیت ندارد و بیشتر بستگی به شرایط فیزیولوژیکی بدن دارد. لذا اگر بیماری خاصی به ویژه از نوع گوارشی دارید در مصرف نوبرانه‌های نارس اجتناب کنید.

این چغاله تلخ است یا شیرین؟

درست است که اصولاً بادام‌های شیرین به عنوان چغاله بادام فروخته می‌شوند اما ما با دیدن آنها نمی‌توانیم تشخیص دهیم این چغاله از نوع بادام شیرین است یا تلخ، مگر آنکه آن را بخوریم و معمولاً در حالت نارس خیلی این تفاوت احساس نمی‌شود و متاسفانه خیلی از فروشندگان از درخت‌های بادام تلخ وحشی و بی استفاده برای چیدن چغاله آن استفاده می‌کنند بدون اینکه بدانند مصرف بادام‌های تلخ چه عوارض بد و خطرناکی دارند.

حضور ترکیب خطرناک و سمی در چغاله بادام

نکته مورد توجه، حضور ترکیبی به نام آمیگدالین، نوعی ترکیب سیانوژنیک گلیکوزید است که در هر دو نوع بادام‌های تلخ و شیرین وجود دارد، ولی میزان آن در بادام‌های تلخ و نارس بسیار زیادتر است. آمیگدالین به خودی خود خطرناک نیست اما زمانی که تجزیه می‌شود ترکیبات خطرناک تولید می‌کند. تحقیقات و مطالعات اخیر نشان می‌دهد، میزان آمیگدالین در طی بزرگ شدن میوه نارس به حداکثر مقدار خود می‌رسد و بعد کم کم در حین رسیدن میوه ثابت یا کاهش پیدا می‌کند. لذا دوز آمیگدالین در مرحله چغاله بادام در بالاترین میزان است. در حین رسیدن میوه خیلی از این ترکیبات یا تجزیه و یا به ترکیبات دیگر تبدیل می‌شود به همین دلیل اگر میوه فرایند طبیعی رسیدنش را طی کند مسلماً میزان این ترکیبات مضر خیلی کم می‌شود.

عوارض مصرف مغز میوه‌ها



زمانی که ما مغز میوه‌هایی مثل بادام، هلو یا زردآلو را می‌خوریم همزمان با جویدن، یک سری آنزیم‌هایی از بافت مغز میوه آزاد می‌شود که باعث تجزیه آمیگدالین می‌شود. تا زمانی که ساختار سلول در اثر جویدن نشکند این آنزیم‌ها اصلاً آزاد نمی‌شود. آزاد شدن مقادیر زیادی از این ترکیب از خانواده سیانیک اسید باعث بلوکه شدن سیستم تنفس سلول و قطع جذب اکسیژن می‌شود و سبب بروز عوارض زیادی مثل استفراغ، تهوع، ایجاد حس خستگی، لرز، اسهال، گیجی و حتی تشنج، کما و در نهایت مرگ می‌شود.

کودکان را دریابید

تحقیقات نشان می‌دهند دوز سمی هیدروژن سیانید ۲۰ میلی‌گرم به ازای هر ۱۰۰ گرم بافت میوه است و اگر تعداد زیادی از این میوه را استفاده کنید احتمال مسمومیت خیلی بالا می‌رود.

در کودکان مصرف ۵ تا ۱۰ عدد و در بزرگسالان مصرف ۵۰ عدد بادام تلخ می‌تواند مشکل ساز شود. اگر میزان تجمع آمیگدالین در بدن در حدود نیم تا ۳ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن برسد اثر کشنده و در غلظت‌های کمتر از این، اثرات مسمومیت زایی ایجاد می‌شود. در جدولی که در تحقیقات به آن اشاره شده است، دوز مسمومیت در سنین مختلف را نشان می‌دهد که کودکان زیر ۲ سال و بعد از آن کودکان ۲ تا ۴ سال، بیشترین میزان حساسیت را می‌توانند با مصرف این نوبرانه نارس نشان دهند.