

# آیا خوردن هسته زردآلو بی‌خطر است؟

بسیاری از افراد به دلیل داشتن طعم خوب هسته‌ی زردآلو، تمایل زیادی به خوردن آن دارند. اما باید توجه داشت که اگر هسته زردآلو به صورت خام، به مقدار و دفعات زیاد مصرف شود، مشکلاتی را به همراه دارد.

هسته **زردآلو** و یا دانه میوه‌هایی مانند سیب، هلو، شلیل، گلابی، گیلاس و بادام تلخ حاوی ترکیبی شیمیایی و سمی به نام «آمیگدالین» است.

هسته یا دانه این میوه‌ها به طور طبیعی دارای لایه بیرونی مقاوم در برابر آنزیم‌های گوارشی است، اما اگر جویده شود، در تماس با آنزیم‌های گوارشی منجر به آزاد شدن ماده «آمیگدالین» در بدن شده و به دنبال آن سم «سیانید» را تولید کرده و ایجاد مسمومیت می‌کند.

تولید مقدار زیاد این سم در بدن منجر به ناراحتی‌های متعددی از جمله سردرد و سرگیجه، صرع، حالت تهوع، استفراغ، افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، اختلالات تنفسی، فلجی و در نهایت مرگ می‌شود. البته در صورت نجویدن و باز نشدن هسته مسمومیت اتفاق نمی‌افتد. همچنین حرارت دادن با آب نمک و خیس کردن هسته‌ها در آب برای مدت طولانی موجب حذف آمیگدالین می‌شود.

برای کاهش خطر مسمومیت با سیانید ناشی از هسته زردآلو باید به این نکته توجه کرد که هسته زردآلو به صورت خام به عنوان آجیل و یا تنقلات آماده مورد مصرف قرار نگیرد و قبل از مصرف، فرآوری دست کم به مدت دست کم ۳۰ دقیقه، خیسانده و جوشانده شود.

«هاجر ذوالفقاری»

کارشناس ارشد بهداشت و ایمنی مواد غذایی دانشکده تغذیه و علوم غذایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز