

# چند ماده غذایی که باید در مصرف آنها احتیاط کرد

اگرچه بسیاری از غذاها و حتی میوه‌ها و سبزیجات سالم هستند، اما رعایت نکردن اصول ساده، اما مهم در مصرف آنها می‌تواند سلامت افراد را به طور جدی تهدید کند.

کارشناسان به برخی از رایج‌ترین غذاهایی که باید با احتیاط مصرف شوند اشاره کرده اند که در ادامه به آنها می‌پردازیم.

## هسته‌های گیلاس

هسته گیلاس 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 دهید، نیازی به ترس نیست، زیرا آنها به راحتی دور ریخته می‌شوند. اما باید از گاز زدن و خوردن این هسته‌ها کاملاً خودداری کنید.

## پیرمرد (سنجد)

سنجد حاوی لکتین و سیانید است که ممکن است باعث بیماری شود. برای تقویت سیستم ایمنی و درمان علائم سرماخوردگی، آنفولانزا یا یبوست می‌توانید از سنجد استفاده کنید. اما خوردن پوست، پوست یا برگ‌های بزرگتر ممکن است باعث تهوع، استفراغ و اسهال شود.

## جوز هندی

هنگامی که مقدار کمی جوز هندی را به محصولات پخته شده اضافه کنید، طعم مطبوعی دارد. اما خوردن آن با قاشق می‌تواند مشکلات بزرگی ایجاد کند. حتی کمتر از دو قاشق چای خوری جوز هندی می‌تواند برای بدن شما سمی باشد، زیرا میریستسین موجود در آن باعث توهم، خواب آلودگی، سرگیجه، گیجی و تشنج می‌شود.

## برگ‌های ریواس

خوردن ساقه ریواس اشکالی ندارد، اما حتماً برگ‌ها را جدا کنید. برگ‌های ریواس حاوی اسید اگزالیک است که به کلسیم متصل می‌شود و جذب آن را برای بدن سخت‌تر می‌کند؛ بنابراین استخوان‌های شما

نمی‌توانند آنطور که باید رشد کنند. علاوه بر این، شما در معرض خطر سنگ کلیه، لخته شدن خون، استفراغ، اسهال و حتی کما هستید.

## 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 - حاوی آمیگدالین هستند. یعنی یک ترکیب شیمیایی که می‌تواند به سیانید تبدیل شود. اما بادام تلخ دارای بیشترین مقدار آن است.