

# چه کسانی نباید باقلا بخورند

4 اردیبهشت 1403

باقلا، باقالی، باقله یا باقلی، گیاهی است یک ساله. دارای برگ‌های تخم مرغ شکل و میوه غلاف مانند است. به میوه و دانه آن نیز باقله گفته می‌شود.

باقلای تازه طبعی سرد و تر دارد، باقلای خشک طبعی سرد و خشک. این گیاه سرشار از ویتامین‌های آ و ب و ث می باشد و سرشار از املاح معدنی از جمله آهن، آهک و فسفر هست. این گیاه برای کم خونی بسیار خوب است. دقت داشته باشید بعضی از افراد به باقلا حساسیت شدید دارند پس در بهره گیری از آن دقت کنید.

مصرف باقلا ممکن است باعث تشدید بیماری فاویسم (بیماری خونی ارثی در اثر کمبود G6PD در بدن) و علائم آن از جمله سرگیجه، سردرد، ضعف شدید، رنگ پریدگی، کم خونی و یرقان شدید و حتی مرگ شود.

باقلا از جمله مواد اکسیدان است. مواد اکسیدان باعث می‌شود گلبول‌های قرمز فاویسمی‌ها از بین بروند و پاره شوند این بیماری می‌تواند گاهی با بوئیدن گل و گرده‌های باقلا و عبور از کنار مزارع باقلا بروز نماید.

باقلا از جمله مواد غذایی اکسیدانی است که دارای موادی به نام «ویسین» یا «کوویسین» است که در مجرای گوارش و طی فرآیندهای شیمیایی عمل هضم، به «دی ویسین» و «ایزور امیل» تبدیل می‌شوند. همولیز گلبول‌های قرمز در بیماران مبتلا به فاویسم، موجب بروز یک نوع کم خونی به نام کم خونی همولیتیک می‌گردد.

این مواد در باقلا از اکسیدان‌های قوی به شمار می‌روند و به محض تماس با غشای گلبول قرمز در افرادی که کمبود آنزیم گلوکز ۶ فسفات دهیدروژناز را دارند، گلبول‌های قرمز را از بین می‌برد و شخص به فاویسم مبتلا می‌شود.

برخی داروها نیز مانند باقلا، فرد را مبتلا به فاویسم می‌کند، مانند آسپیرین با دوز بالا، داروهای ضد مالاریا، برخی آنتی بیوتیک ها، نفتالین، حنا و عوامل عفونی که توانایی تخریب گلبول‌های قرمز را دارند.

مصرف زیاد باقلا به علت دارا بودن لوودوپا می‌تواند کمبود ویتامین B۶ ایجاد کند و منجر به افسردگی شود.

مصرف باقلا در بسیاری از افراد موجب مثبت شدن جواب آزمایش هپاتیت B و اشتباه شدن جواب آزمایش خون می‌شود.

برخی از افراد به مصرف باقلا حساسیت و آلرژی دارند.

## مشکلات دوران بارداری

مصرف بیش از حد باقلا توسط مادر باردار ممکن است باعث ایجاد فاویسم در نوزاد تازه متولد شده شود. این ممکن است تعجب آور باشد، زیرا باقالی اغلب برای بارداری توصیه می‌شود. از این رو،

همیشه می‌توان با پزشک خود دوباره مشورت کرد. دقت کنید مصرف زیاد هرچیزی ضرر دارد.

## آلرژی کودکان

اگر تا به حال به کودکی و یا هر فردی که باقلا نخورده است، خیلی کم و با احتیاط داده شود. امکان دارد برای او مشکلاتی به بار بیاورد.

## بیماری فاویسم (بیمار باقله ای)

بیماری فاویسم بیماری خونی است که از طریق مصرف باقلا و برخی داروها به وجود می‌آید که فقط از طریق آزمایش خون قابل تشخیص است.

بیماری فاویسم یک بیماری خونی و ارثی است که به دلیل نقص یا کمبود یک آنزیم در گلبول‌های قرمز به وجود می‌آید. این بیماری بدن‌بال مصرف باقلا (سبز و خام و یا فریز شده)، برخی داروها و یا ابتلا به بعضی از عفونت‌ها در بدن ظاهر می‌شود. همچنین شیر مادر باعث انتقال این بیماری به کودکان زیر یک سال می‌شود. البته بیماری فاویسم اغلب در پسران زیر ۵ سال مشاهده می‌شود.

بیماری فاویسم در نواحی شمالی و جنوبی ایران (سواحل دریا) بیشتر رواج دارد. این بیماری در اثر کمبود آنزیم گلوکز ۶ فسفات دهیدروژناز گلبول قرمز ایجاد می‌شود که شایع‌ترین نقص آنزیمی در دنیا است و منجر به ایجاد طیف وسیعی از بیماری‌هایی نظیر کم خونی همولیتیک حاد، زردی نوزادی و همولیز مزمن گلبول‌های قرمز خون می‌شود. این آنزیم نقش مهمی در احیای اکسیدان‌های تولید شده در گلبول‌های قرمز ایفا می‌کند؛ بنابراین زمانی که کودک دچار کمبود این آنزیم مهم در بدن شود و در معرض اکسیدان قرار گیرد، مبتلا به همولیز و در اصطلاح بیماری فاویسم می‌شود.