

# این قسمت های کله پاچه را اصلا نخورید!

کله پاچه یکی از غذاهای سنتی و محبوب در برخی فرهنگ ها است که در نگاه اول دلپذیر و لذیذ به نظر می رسد؛ اما آیا میدانید که مصرف این غذا برای همه مناسب نیست؟ در این بخش به بررسی کسانی که باید از خوردن کله پاچه پرهیز کنند، می پردازیم و همچنین به شما خواهیم گفت که کدام قسمت های کله پاچه مفیدتر و کدام ها مضرتر هستند.

## عوارض خوردن کله پاچه

مصرف کله پاچه می تواند منجر به افزایش فشار خون و بالا رفتن چربی و کلسترول در بدن شود. این غذا به دلیل داشتن چربی های اشباع، خطر ابتلا به نقرس و مشکلات کلیوی را افزایش می دهد؛ همچنین ممکن است باعث سوء هاضمه، نفخ و اسهال شود. مصرف بیش از حد کله پاچه نیز به چاقی و اضافه وزن منجر خواهد شد و افرادی که دچار فشار خون بالا هستند، باید از مصرف آن پرهیز کنند. از دیگر عوارض احتمالی می توان به مسمومیت غذایی اشاره کرد که در موارد نادر رخ می دهد.

## کله پاچه برای چه کسانی مضر است؟

مصرف این غذا ممکن است عوارض جدی برای برخی از افراد به همراه داشته باشد که در ادامه به تفصیل بررسی خواهیم کرد.

### افراد با مشکلات قلبی و عروقی

از آنجایی که این غذا چربی و کلسترول بالایی دارد، می تواند باعث افزایش فشار خون و تشدید مشکلات قلبی شود.

### افراد مبتلا به نقرس

این غذا به واسطه داشتن پورین بالا، باعث تشدید علائم و حملات نقرس خواهد شد.

### افراد مبتلا به چربی خون

کله پاچه با وجود چربی های اشباع شده، سطح کلسترول خون را افزایش داده و مشکلات چربی خون را تشدید می کند.

## افراد با مشکلات کلیوی

خوردن بیش از حد این غذا باعث فشار بیشتر بر کلیه‌ها شده و عملکرد آن‌ها را مختل خواهد کرد.

## افراد مبتلا به فشار خون بالا

این غذا به واسطه داشتن چربی و نمک بالا؛ فشار خون را افزایش داده و مشکلات جدی تری ایجاد می‌کند.

## افرادی با مشکلات گوارشی

کله پاچه باعث سوء هاضمه، نفخ و اسهال شده و علائم گوارشی آن‌ها را تشدید خواهد کرد.

## زنان باردار و شیرده

کله پاچه شامل موادی مانند نیترات و سدیم است که در مقدار بیش از حد باعث افزایش فشار خون و مشکلات دیابتی خواهد شد.

## کودکان زیر دو سال

خوردن کله پاچه باعث مشکلات هضم، آلرژی و دریافت مواد ناسالم و سنگین‌تر از حد نیاز بدن می‌شود، بنابراین برای کودکان زیر دو سال مضر و سنگین است.

## بهترین قسمت کله پاچه

برخی از قسمت‌های کله پاچه به دلیل طعم و مواد مغذی خاصی که دارند، برای مصرف مناسب‌تر بوده و می‌توانند به رژیم غذایی شما تنوع بخشند.

## پاچه

پاچه سرشار از کلاژن، آهن، کلسیم و ویتامین‌های گروه B است که کم‌چرب بوده و طعم مطلوبی دارد و می‌تواند برای درمان کم‌خونی موثر باشد.

## زبان

منبع غنی ویتامین B۱۲، نیاسین، فسفر و روی است. این عضله کم‌چرب و بافت نرمی دارد که دارای خواص گسترده‌ای برای سلامتی است.

## گوشت صورت

حاوی پروتئین، آهن و ویتامین‌های گروه B است که با طعم لذیذ و هضمی آسان بخشی پر طرفدار محسوب می‌شود.

## سیرابی و شیردان

شامل معده و روده کوچک گوسفند یا گاو است که چربی کمی دارد و منبعی از فیبر، ویتامین B۱۲ و کلسیم است. این قسمت‌ها خاصیت ضد التهابی داشته و برای دستگاه گوارش مفید هستند.

## بدترین قسمت کله پاچه برای مصرف

برخی از قسمت‌های کله پاچه به دلیل محتوای بالای چربی اشباع و کلسترول، برای سلامتی مضر بوده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش خواهند داد.

## مغز

به واسطه چربی اشباع و کلسترول بسیار بالا، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش داده و برای افراد مبتلا به نقرس و مشکلات کلیوی مضر است.

## چشم

سرشار از چربی و کلسترول است که مصرف آن به دلیل خطرات سلامتی توصیه نمی‌شود.

## بناگوش

حاوی چربی اشباع و کلسترول است که مصرف زیاد آن به افزایش وزن و مشکلات گوارشی منجر خواهد شد.