

عوارض کرفس برای سلامتی

8 مهر 1403

کرفس یکی از پرخاصیت ترین گیاهان است که فواید زیادی برای بدن دارد اما مصرف بیش از حد آب کرفس موجب ایجاد عوارضی مانند افت فشارخون، آسیب های کلیوی و آلرژی می شود.

کرفس جزو خانواده هویج محسوب می شود. این گیاه و دانه آن منبع ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها هستند که به درمان التهاب، فشار خون بالا و کلسترول کمک می کند.

علی رغم خواص کرفس، مصرف زیاد آن می تواند موجب عوارضی شود که آن می پردازیم.

جوش پوست و حساسیت به نور:

کرفس حاوی مواد فعال بنام پسونالین و متعلق به خانواده فوروکومارین است، به همین دلیل به نور حساسیت دارد زیرا غذاهای غنی از فوروکومارین می توانند حساسیت به نور را تحریک کنند. بنابراین اگر آب کرفس را بنوشید ممکن است دچار خارش و جوش شوید.

آسیب کلیه:

کرفس کلیه ها را پاکسازی می کند اما اگر التهابی در کلیه ها وجود داشته باشد مصرف بیش از حد آب کرفس می تواند به کلیه ها آسیب بزند. زیرا کلسیفیکاسیون در کلیه ها، التهاب را تحریک می کند.

کرفس، چغندر، کاهو، اسفناج و ریواس دارای مقادیر بالایی از اگزالات هستند (۱۰۰ گرم کرفس، ۱۹۰ میلی گرم اگزالات دارد). مولکول های اگزالات با یون های کلسیم در بدن تعامل دارند و باعث ایجاد رسوب املاح کلسیم و سنگ می شوند. این سنگ ها بر عملکرد کلیه ها تاثیر می گذارند.

سنگ مثانه:

استفاده روزانه از آب کرفس به علت تجمع اگزالات در بدن، در افرادی که کلیه و مثانه سنگ ساز دارند، می تواند باعث به وجود آمدن یا بزرگ تر شدن سنگ های اگزالاته شود.

از بین رفتن عناصر مهم بدن:

خوردن کرفس و در پی آن دریافت بیش از اندازه اگزالات سبب از بین رفتن عناصر مهم مانند کلسیم، روی، فسفر، منیزیم و منگنز می شود که کمبود این عناصر برای بدن مضر است.

سرطان زایی:

پودر کرفس در فروشگاه ها به صورت آماده وجود دارد و برخی از افراد برای درست کردن عصاره و دیگر دستور العمل های کرفس از پودر آماده آن استفاده می کنند. اما بر اساس برخی از ادعاها، پودر کرفس ممکن است باعث سرطان شود زیرا این ترکیبات آماده دارای نمک زیاد، مواد نگهدارنده و مواد شیمیایی ناخالص هستند.

آلرژی زایی:

بسیاری از افراد به دلیل حساسیتی که نسبت به کرفس دارند در اثر مصرف آن دچار واکنش های آلرژیک می شوند این افراد نه تنها باید از مصرف کرفس بلکه باید از سایر گیاهان و ادویه جات از جمله هویج، رازیانه، گشنیز، جعفری و قاصدک اجتناب کنند.

در موارد نادر، فرد مبتلا به آلرژی ممکن است واکنش آلرژیک کشنده آنافیلاکسی را تجربه کند.

در صورت داشتن علائم زیر باید به پزشک مراجعه شود:

دشواری در تنفس

کهیر یا تورم

تنگی در گلو

گرفتگی صدا یا سینه

تهوع، استفراغ، یا اسهال

دل درد

تندی ضربان قلب

فشار خون پایین

گیجی و یا غش

ایست قلبی

تورم لب و زبان

درد سینه

درد سینه و تنگی نفس

سمی بودن:

کرفس حاوی پسورالن (یک ماده شیمیایی) است که با نور خورشید واکنش می دهد. مصرف کرفس و دیگر مواد غذایی حاوی پسورالن ممکن است حساسیت پوست به نور فرا بنفش را افزایش دهد، همچنین خطر درماتیت، آفتاب سوختگی و پیری زودرس را بالا ببرد.

افرادی که به طور خاص نسبت به پسورالن حساس هستند، تنها تماس با غذاهای حاوی پسورالن هم می تواند باعث حساسیت پوست آنها شود.

نمک موجود در کرفس:

یک شاخه کرفس ۴۰ گرمی حاوی حدود ۳۰ میلی گرم سدیم است. افراد باید نسبت به مصرف سدیم آگاه باشند، چون رژیم غذایی حاوی سدیم بالا ممکن است موجب افزایش فشار خون و حفظ مایعات شود که هر دو می تواند منجر به بیماری جدی تر شوند.



کاهش آب بدن:

برخی افراد برای کاهش وزن و لاغری از آب بعضی از سبزی ها به خصوص آب کرفس، جعفری یا شوید استفاده می کنند. آب سبزی ها به دلیل داشتن مقدار زیاد فیبر و آب فراوان جذب برخی از چربی ها را کاهش می دهد. مصرف آب کرفس سبب کاهش آب بدن شده بنابراین بسیاری از افراد با کاهش آب بدنشان می پندارند که لاغر شده اند.

اختلال خونریزی:

در مطلب خواص آب کرفس در بخش قبلی بهداشت و سلامت نمناک گفتیم که کرفس ویتامین k دارد و ویتامین کا در انعقاد خون موثر است. کسانی که مشکل انعقاد خون دارند حتما قبل از مصرف آب کرفس با پزشک خود مشورت کنند.

افت شدید فشار خون:

کرفس باعث کاهش فشار خون میشود پس کسانی که همیشه فشار پایینی دارند باید آب کرفس مصرف نکنند تا دچار افت شدید فشار خون نشوند.

عوارض کرفس برای خانم های باردار

زنان باردار و شیرده باید از مصرف کرفس به هر شکل خود داری کنند. مصرف کرفس به مقدار زیاد در زنان باردار ممکن است موجب سقط ناخواسته جنین شود پس در دوران لقاح و در بارداری کرفس مصرف نکنید. همچنین مصرف کرفس ممکن است سبب ابتلا کودک به بیماری صرع شود.

عوارض کرفس در دوران شیردهی

تاثیر کرفس بر روی نوزادان در دوران شیردهی مشخص نیست، بنابراین بهتر است در طول این دوره از مصرف آن خود داری کنید.

عوارض مصرف کرفس قبل از جراحی

کرفس می تواند سیستم عصبی مرکزی را تضعیف کند. به همین خاطر، بهتر است مصرف کرفس را

حداقل دو هفته قبل از انجام جراحی ترک کنید. به این ترتیب مطمئن می شوید که بقبل و بعد از جراحی مشکلی نخواهید داشت.

عوارض گوارشی مصرف کرفس

مصرف بیش از اندازه کرفس ممکن است منجر به درد معده، سوهاضمه، نفخ و یبوست شود.

دیگر افرادی که نباید کرفس مصرف کنند

کسانی که مبتلا به صرع هستند نباید کرفس مصرف کنند.
کسانی که دچار اسهال هستند باید از خوردن کرفس خودداری کنند.
افرادی که ریه حساسی دارند نباید تخم کرفس مصرف کنند.