



## مصرف آجیل و مغزهای غیراستاندارد به مرور زمان به سرطان کبد می‌انجامد

یک متخصص تغذیه گفت: آجیل و انواع مغزها، در صورت نداشتن استانداردهای سلامت، افراد را مسموم می‌کنند و به مرور باعث ایجاد سرطان کبد می‌شوند.

یک متخصص تغذیه گفت: آجیل و انواع مغزها، در صورت نداشتن استانداردهای سلامت، افراد را مسموم می‌کنند و به مرور باعث ایجاد سرطان کبد می‌شوند.

دکتر محمد صفریان در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا، با بیان اینکه مصرف آجیل‌ها به خصوص انواع مغزها در ایام عید به مردم توصیه می‌شود، ادامه داد: این مغزها باید سالم و بدون بو باشند زیرا در صورت نداشتن استانداردهای سلامت، افراد را مسموم می‌کنند و به مرور باعث ایجاد سرطان کبد خواهند شد.

وی در خصوص تغذیه افراد در حال رژیم در ایام نوروز گفت: این افراد باید از مصرف شیرینی‌جات دوری کنند و بیشتر به مصرف انواع مغزها و آجیل روی بیاورند زیرا این کار باعث کاهش حجم غذای مصرفی در طول روز می‌شود.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد: افرادی که تصمیم به مسافرت در این ایام دارند، باید از مصرف غذاهای ترکیبی که از مواد مختلفی تهیه می‌شوند مانند کباب کوبیده پرهیز و از غذاهای سالم در رستوران‌های معتبر استفاده کنند.

وی در پایان با تاکید بر آمار بالای مسمومیت‌های ناشی از مصرف سبزی‌ها و قارچ‌های سمی، گفت: همچنین افرادی که قصد مسافرت‌های کوتاه مدت اطراف شهر را دارند، باید از مصرف سبزی‌ها و قارچ‌های روییده در دشت‌ها پرهیز کنند.