

## عوارض جانبی مصرف بیش از حد گوجه‌فرنگی



گوجه‌فرنگی سرشار از اسید سیتریک و اسید مالیک است. انباشت بیش از حد این مواد در معده می‌تواند موجب سوزش سر دل و بارگشت اسید معده به مری شود زیرا افزایش اسید معده برای تجزیه غذای مصرفی صورت می‌گیرد.

گوجه‌فرنگی سرشار از اسید سیتریک و اسید مالیک است. انباشت بیش از حد این مواد در معده می‌تواند موجب سوزش سر دل و بارگشت اسید معده به مری شود زیرا افزایش اسید معده برای تجزیه غذای مصرفی صورت می‌گیرد.

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از "مدیکال دیلی" نوشت: «گوجه‌فرنگی فواید سلامت مختلفی از جمله بهبود سلامت قلب، جوان‌سازی پوست و تقویت سوخت و ساز بدن را ارائه می‌کند اما مصرف بیش از حد از محصولی مفید نیز می‌تواند با پیامدهای ناخوشایندی همراه باشد.

گوجه‌فرنگی نیز از این قاعده مستثنا نیست و مصرف بیش از حد آن می‌تواند با برخی عوارض جانبی که برای بدن و سلامت انسان مضر هستند، همراه باشد.

### اسهال

گوجه‌فرنگی خام مستعد آلودگی با باکتری سالمونلا است که موجب اسهال می‌شود. افرادی که به عدم تحمل گوجه‌فرنگی مبتلا هستند نیز در معرض خطر بیشتری برای مشکلات گوارشی قرار دارند. مطالعه‌ای که توسط کتابخانه ملی پزشکی آمریکا منتشر شد، نشان داد که گوجه‌فرنگی‌های آلوده موجب شیوع سالمونلا در شهر نیویورک بودند.

### سنگ‌های کلیه

مصرف بیش از حد گوجه‌فرنگی می‌تواند موجب تشکیل سنگ‌های کلیه شود. گوجه‌فرنگی سرشار از اگزالات و کلسیم است و مصرف بیش از حد این مواد مغذی تجزیه آنها را دشوار می‌کند. مواد مغذی اضافه در بدن انباشته شده و احتمال تشکیل سنگ‌های کلیه را افزایش می‌دهد.

### درد مفاصل

تورم و درد مفاصل یکی از شایع‌ترین عوارض جانبی مصرف بیش از حد گوجه‌فرنگی است. این محصول سرشار از سولانین است که این ترکیب موجب انباشت کلسیم در بافت‌ها می‌شود. مقادیر بیش از حد موجب التهاب و بدن درد می‌شود.

### بازگشت اسید معده

گوجه‌فرنگی سرشار از اسید سیتریک و اسید مالیک است. انباشت بیش از حد این مواد در معده می‌تواند موجب سوزش سر دل و بازگشت اسید معده به مری شود زیرا افزایش اسید معده برای تجزیه غذای مصرفی صورت می‌گیرد. به افرادی که از استرس گوارشی یا بیماری بازگشت اسید معده به مری رنج می‌برند توصیه می‌شود تا از مصرف گوجه‌فرنگی بیش از دوز توصیه شده در هفته پرهیز کنند.

### لیکوپنودرمی

لیکوپن‌رنگدانه‌ای کاروتنوئیدی در گوجه‌فرنگی، توت‌ها و میوه‌های قرمز رنگ دیگر است. این ماده سلامت قلب را بهبود می‌بخشد و از انسان در برابر سرطان قلبی عروقی محافظت می‌کند. اما زمانی که میزان مصرف گوجه‌فرنگی شما بیش از حد است، مقادیر زیادی لیکوپن وارد بدن می‌شود که ممکن است به تغییر رنگ پوست منجر شود. از این رو، مصرف ۷۵ میلی‌گرم لیکوپن در روز برای پیشگیری از لیکوپنودرمی (Lycopenodermia) توصیه شده است.

### واکنش‌های آلرژیک

گوجه فرنگی سرشار از هیستامین هاست که این ترکیبات سیستم ایمنی را برای حمله به تهدیدات خارجی فعال می کنند. مصرف بیش از حد مواد غذایی سرشار از این ترکیب ابتلاء به راش های پوستی را به همراه داشته و موجب واکنش های آلرژیک می شود. برای افرادی که از نظر پزشکی به میوه آلرژی دارند، ممکن است علائمی مانند عطسه، تورم زبان، دهان و صورت و حتی تحریک گلو و تنگی نفس شکل بگیرند.

#### مسمومیت

برگ های گوجه فرنگی برای بدن انسان سمی هستند. مصرف برگ های گوجه فرنگی می تواند به تحریک شدید گلو و دهان، استفراغ، سرگیجه، اسهال، سردرد، اسپاسم های خفیف و برای افرادی که به گوجه فرنگی آلرژی دارند، حتی به مرگ منجر شود.