

مغز هسته زردآلو را نخورید

مصرف مغز هسته زردآلو به دلیل داشتن آمیگدالین به شدت برای بدن مضر است.



مصرف مغز هسته زردآلو به دلیل داشتن آمیگدالین به شدت برای بدن مضر است.

سوسن خدام کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان مرکزی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: زردآلو منبع غنی از فیبر، ویتامین C، ویتامین A و آهن، آنتی اکسیدان، بتاکاروتن و پتاسیم است.

وی با اشاره به اینکه قند ساکاروز موجود در این میوه تابستانی آن را شیرین می‌کند، افزود: زردآلوهایی که رنگ نارنجی تیره دارند، حاوی بتاکاروتن بیشتری هستند، این ماده در پیشگیری از سرطان، کاهش خطر بروز بیماری‌های قلبی، سکته، آب مروارید بسیار مؤثر است، از شب‌کوری در سالمندان نیز می‌کاهد.

خدام تصریح کرد: پتاسیم موجود در این میوه کاهش فشار خود را در افراد مبتلا به فشار خون بالا رقم می‌زند و این چنین به بهبود وضعیت سلامت سالمندان و همچنین به بهبود افسردگی در آنها کمک می‌کند.

وی فیبر موجود در زردآلو را عامل افزایش تدریجی قند خود دانست و با اشاره به اینکه این میوه میان وعده‌ای کم‌کالری محسوب می‌شود، خوردن مغز هسته‌ی زردآلو را مضر عنوان کرد و گفت: هسته این میوه حاوی آمیگدالین است که در بدن به تولید ماده‌ای تحت عنوان سیانید می‌انجامد که مانند سیانور عمل کرده و ممکن است در افراد اختلال تنفسی، فلج و حتی مرگ را منجر شود.

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان توصیه کرد: زردآلود را ترجیحاً به صورت روزانه خریداری شده و ظرف دو روز مصرف شود. زردآلوهای نرم، گوشتی و تازه برای مصرف انتخاب کرده و به هیچ عنوان زردآلود با رنگ زرد روشن را خریداری نکنید، چراکه دارای ترکیبات گوگردی است.

خدام اضافه کرد: این میوه حتماً در زمان نگهداری در یخچال در کیسه پلاستیکی قرار داشته باشد و کودکان فقط انواع رسیده آن را مصرف کنند.