



با اجزای سمی میوه‌ها آشنا شوید

هسته برخی میوه‌ها مانند زردآلو، آلو، هلو، گیلان و ... حالت سمی دارند.

همیشه‌ی آنلین: هسته برخی میوه‌ها مانند زردآلو، آلو، هلو، گیلان و ... حالت سمی دارند.

میوه‌ها از جمله مهم‌ترین گروه‌های غذایی در هرم راهنمای غذایی می‌باشند که سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌باشند و مصرف مداوم آن‌ها سلامتی و تندرستی را برای افراد جامعه به همراه دارد؛ اما گاهی همین میوه‌ها دارای اجزایی هستند که در عین حال که به نظر، خوراکی می‌آیند اما سمی و مضر می‌باشند. در زیر چند مورد از این اجزای سمی را به شما معرفی می‌کنیم:

هسته زردآلو

زردآلو منبع عالی بتاکاروتن است که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود و به سلامتی چشم‌ها، پوست، مو، دهان و ... کمک می‌کند و به بدن برای مبارزه با عفونت‌ها یاری می‌رساند. این میوه به صورت خشک‌شده، کمپوت و تازه مصرف می‌شود. هسته آن دارای آمیگدالین است این ماده وقتی در مقادیر زیاد مصرف شود سمی می‌باشد.

اگرچه زردآلو به عنوان یک مکمل طبیعی شناخته می‌شود اما مصرف بیش از حد هسته آن مضر است. بیش از 1-2 عدد از این هسته‌ها را در طی روز مصرف نکنید؛ زیرا مشکلات معدی و تهوع ایجاد خواهد کرد و مصرف مقادیر بسیار زیاد آمیگدالین، کشنده است.

هسته آلو

آلو ظاهر جذابی دارد. محدود از چربی است و سرشار از ویتامین A و ویتامین C می‌باشد. آلو به صورت خام، مربا، ترشی، لواشک و ... استفاده می‌شود؛ اما هسته آن کاملاً بی‌خطر نمی‌باشد؛ بالأخص وقتی برای تهیه آلوچه و لواشک از آن استفاده می‌شود، ممکن است دانه‌های آن در ماده غذایی وارد شوند و حالت سمی ایجاد کنند.

دانه آلو دارای گلیکوزیدهای سیانوزنیک است که در بدن به مواد سمی و خطرناکی تبدیل می‌شود. بدن مقادیر اندکی از سیانید را می‌تواند پاکسازی کند، اما مقادیر فراوانی از آن خطرناک است و بدن توانایی از بین بردن آن را ندارد. مخصوصاً در کودکان بسیار مواظب باشید که هسته‌ی این میوه را در دهانشان نگه ندارند.

دانه گلابی

گلابی میوه‌ای زنگوله‌ای شکل است که در محدوده رنگ‌های سبز، زرد، قهوه‌ای، قرمز و یا ترکیبی از این رنگ‌ها وجود دارد. این میوه زیبا سرشار از پتاسیم، ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌باشد. بیش از 30 گونه گلابی در جهان وجود دارد و به صورت پخته، کمپوت شده یا خام مصرف می‌شود.

دانه گلابی برای انسان خطرناک است. دانه به نیز مانند دانه گلابی در همین دسته قرار می‌گیرد و میوه به بهتر است به صورت پخته مصرف شود وگرنه خطرناک است.

هسته گیلان

گیلان هم به صورت خام و هم پخته مصرف می‌شود. رنگ قرمز گیلان نشان‌دهنده مقادیر فراوانی آنتی‌اکسیدان در آن است. دانه، ساقه و برگ‌های گیلان سمی هستند. دانه این میوه دارای سیانید است. سیانید یکی از سمومی است که آلمان‌های نازی برای کشتن زندانیان در جنگ جهانی دوم استفاده می‌کردند. حواستان باشد دفعه بعدی که گیلان خوردید هسته آن را مک

نزنید.

هسته هلو

هلو میوه‌ای با ظاهر زیبا و طعمی بی‌نظیر است. هلو از نظر چربی اشباع، کلسترول و سدیم بسیار محدود می‌باشد و سرشار از فیبر و ویتامین‌های ضروری برای بدن است. میوه هلو بسیار مفید است اما دارای هسته‌ای است که مواد شیمیایی سمی در خود دارد. هسته هلو بسیار سفت است و با دندان شکسته نمی‌شود؛ اما در برخی گونه‌های این میوه که هسته از وسط نصف می‌شود، دانه آن در دسترس قرار می‌گیرد. حواستان به آن باشد. البته این دانه بسیار تلخ است و همین مسئله مانع از مصرف آن می‌شود.

دانه سیب

عقیده متداولی که در رابطه با سیب وجود دارد، این است که سیب میوه‌ای برای سلامتی است و مصرف یک عدد سیب به صورت روزانه شما را از ابتلا به بسیاری بیماری‌ها بازمی‌دارد. فیبر و ویتامین‌های موجود در سیب از ابتلا به گرفتگی عروقی و بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند.

سیب به صورت خام، کمپوت شده، آب سیب، پای سیب، سس سیب و ... کاربرد دارد. سیب در رنگ‌ها و گونه‌های بسیار متفاوتی وجود دارد؛ اما دانه‌های سیب دارای سیانید می‌باشند. عقیده‌ای که در رابطه با مصرف سیب (بالأخص سیب گلاب) به طور کامل وجود دارد درست نمی‌باشد و مصرف مقادیر زیادی از دانه‌های سیب سمی می‌باشد. البته مصرف یک عدد سیب کامل همراه با تمام ضمایم مانند دانه‌ها مشکلی را به وجود نمی‌آورد؛ اما مقداری ماده سمی سیانید وارد بدن می‌کند و بار تحمیل‌شده به کبد و کلیه‌ها را، برای پاکسازی آن افزایش می‌دهد.

تاجریزیتاجریزی تلخ و شیرین

تاجریزی گیاهی زیبا با میوه‌هایی قرمز رنگ است که شبیه زغال‌اخته می‌باشد. این گیاه در آمریکا در لیست علف‌های هرز مضر قرار دارد. البته دز کمی از آن به عنوان دمنوش برای درمان چاقی کاربرد دارد و روند پیشرفت بیماری‌های کبدی و پوستی را کند می‌نماید.

گیاهان دیگری که در خانواده تاجریزی مرگبار قرار می‌گیرند و دارای قسمت‌های خطرناک می‌باشند عبارت‌اند از بادمجان، سیب‌زمینی، فلفل و گوجه‌فرنگی. مصرف تاجریزی بیش از مقادیر توصیه‌شده، مسمومیت خفیفی با علائم سردرد و تهوع را ایجاد می‌کند و مصرف دز بیشتری از آن ممکن است مشکلات حادی مانند سختی در تنفس یا نارسایی کلیوی را به بار آورد. مصرف مقادیر بسیار بیشتر هم ممکن است مرگ را به همراه آورد.

بادام تلخ

بادام تلخ نیز مانند دانه‌های هلو، زردآلو، آلو، سیب، به و گیلان از آمیگدالین تشکیل یافته است که می‌تواند در بدن تبدیل به سیانید شود. در تمام دنیا دو نوع بادام وجود دارد: بادام شیرین و بادام تلخ. بادام تلخ باید به منظور از بین رفتن مواد شیمیایی سمی موجود در آن حرارت داده شود و یا پاستوریزه شود. بادام سرشار از پروتئین، ویتامین E، کلسیم، منیزیم، پتاسیم و آهن است که برای بدن مفید می‌باشد؛ اما مصرف بادام تلخ به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

سخن آخر

شاید یکی از علت‌های اصلی وجود مواد سمی چون سیانید در دانه‌های میوه‌ها، جلوگیری از مصرف آن توسط انسان‌ها و حیوان باشد. تا بدین وسیله این دانه‌ها محفوظ بمانند و نسل گونه‌های گیاهی تداوم پیدا کند و از تولیدمثل بازمانند.