



سموم المأكولات

لعلك سمعت كثيراً أن الخضروات و الفواكه تدرج ضمن نظام غذائي جيد و لكن لم يسبق لك أن عرفت أنها تحتوي على كميات من السموم الطبيعية. نعم إنها سمومٌ بنسبٍ ضئيلةٍ دورها حماية النبات و إعطائه المقاومة الضرورية ضد الأمراض و باقي بعض أنواع الحشرات، و في هذا المقال سأسرد وأوضح بعض أنواع السموم التي قد تشكل خطراً على صحة الإنسان.

أولاً، بذور الفواكه: بذور بعض أنواع الفواكه تحتوي على سمٍ طبيعي يدعى “سيانيد” و يوجد في المشمش، وحب الملوك ، والخوخ و التفاح و يعد تركيز 0,3 ميليغرام في الكيلوغرام من جسم الإنسان جرعة قاتلة ولذلك نوصي بعدم استهلاك هذه البذور .

ثانياً، البطاطس: تحتوي على سمٍ “السولانين” و”الشاكونين” وهذه السموم عند توفرها بكميات ضئيلة تثير نكهة مرغوبة و لكن إذا استهلكت بكميات كبيرة فإنها تعطي مذاقاً مرّاً و حرقة في الفم وهذا دليل على سميتها.

لا يفكك الطبخ و قلي البطاطس في الزيت الساخن هذه السموم. تحتوي القشرة و ما تحتها على أكبر نسبة من السموم. إضرار البطاطس يمكن أن يكون دليلاً على وجود السم و كذلك إنباتها و رائحتها وتفككها و لهذا ينصح بوضع البطاطس في أماكن مظلمة قليلة الرطوبة مثل القبو بعيداً عن أشعة الشمس والتخلص من البطاطس التي تعطي مذاقاً مرّاً و حرقة في الفم بعد طبخها.

ثالثاً، الجزر: المذاق الغريب و المر غير الجيد للجزر غالباً يكون نتيجة تعرضه “للإيثيلين” و الذي يتفاعل مع عناصر كيميائية موجودة به و لهذا ينصح بعدم وضع الجزر قرب الفواكه التي تبعث الإيثيلين عند نضجها مثل الموز، والتفاح، والأفوكادو، والخوخ، والبطيخ والطماطم ووضعه بعيداً عن الحرارة و أماكن لا تخلو من تهوية.

و يحوي الجبن النضيج مادة “التيرامين” وثيقة الصلة بهرمون الأدرينالين في أجسامنا فتؤثر في سرعة النبض و تسبب الأحلام المزعجة.

المصدر: [1](#)