

أخصائية تغذية تحذر من تناول بذور التفاح



الخميس 9 أكتوبر 2014 12:10 م

قالت الدكتورة علا محمد أخصائية التغذية العلاجية، إن الإكثار من تناول التفاح ببذره يسبب الإصابة بالتسمم، وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات، أن بذور التفاح تحتوى على نسبة ضعيفة من مادة "السيانيد" التى تعد من أشهر أنواع السموم، ولهذا تتميز بذرة التفاح بمرارة فى طعمها

وأضافت علا ، بحسب "اليوم السابع"، أنه فى حالة وجود مرارة فى أى طعام فهذا دليل على وجود بعض السموم فى تركيبته، كما تتواجد أيضا مادة "السيانيد " فى اللوز المر

وأوضحت علا أن وجود قشرة بنية اللون وسميكة على بذرة التفاح، يجعلها تقلل سمية تلك البذور، وفى حالة عدم مضغها فإنها تمر مرور الكرام فى الجهاز الهضمى دون أن تفكك أو تمتص، ولكن إذا تم مضغها فهذا يعرض حياتنا إلى الخطر بسبب مادة "السيانيد" إلى الجسم، مضيفة أن الإكثار من تناول التفاح بهذه الطريقة يؤدى إلى الإصابة بالتسمم الغذائى

يذكر أن الكثير يفضل تناول الفاكهة لما لها من فوائد للجسم وخاصة التفاح، وهناك أيضا من يتناولوه لأنه يساعد فى كبح الشهية فيساعد فى التخلص من الوزن الزائد