

خواص پسته تازه و تاثیر آن بر بدن انسان

اواخر فصل تابستان زمان به بازار آمدن پسته تازه است و بر آنیم تا شما را در این خیر با خواص شگفت انگیز و متعدد آن آشنا کنیم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، پسته تازه اواخر فصل تابستان به بازار میوه و تره بار اضافه می‌شود و کمتر کسی است که از خوردن آن لذت نبرد.

این آجیل پر طرفدار که در طعم‌های مختلف در بازار موجود است خواص فراوانی دارد و از جنبه‌های درمانی آن به هیچ عنوان نمی‌توان چشم پوشی کرد.

فرزانه خدایی منش، پزشک کارشناس ارشد تغذیه در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: از مهمترین خواص پسته تازه می‌توان به جلوگیری از بسته شدن شریان‌های قلبی که به علت رسوبات خونی مسدود می‌شوند و همچنین ممانعت از تنگ شدن این شریان‌ها اشاره کرد.

او در ادامه اضافه کرد: پیشگیری از خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی یکی دیگر از خواص مصرف پسته تازه در افراد مختلف است و کلسترول بد خون را کاهش خواهد داد.

این کارشناس ارشد تغذیه بیان کرد: پسته تازه به علت دارا بودن مقدار قابل توجهی آهن، خون ساز بوده و برای افرادی که از بیماری رنج می‌برند بسیار



مفید است و خوردن آن به بیماران این گروه توصیه می‌شود.

خدایی منش تأکید کرد: مصرف پسته تازه باعث کارایی بهتر مغز و فعال بودن ذهن شده و ضمن تقویت قلب و حافظه افراد، آرامش اعصاب را برای آن‌ها به دنبال خواهد داشت و ضربان قلب را تنظیم می‌کند.

او اضافه کرد: پسته یکی از منابع خوب تامین انرژی و پروتئین در افراد مختلف و به ویژه کودکان و نوجوانان و همچنین سایر گروه‌ها به شمار می‌رود.

این کارشناس ارشد تغذیه یادآور شد: پسته تازه منبع خوبی برای ویتامین C ، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، ۶B ، ویتامین E و ویتامین A محسوب شده و برای تقویت سیستم ایمنی بدن خواص بسیاری دارد.

پسته تازه میان وعده‌ای مناسب برای افراد در حال رژیم خدایی منش اضافه کرد: پسته تازه حاوی مقادیر قابل توجهی از فیبر است، باعث بهبود بیماری یبوست به ویژه در میان کودکان و سایر افراد می‌شود. او در ادامه تصریح کرد: کالری پسته تازه بسیار پایین است و این موضوع آن را به عنوان یک میان وعده مناسب به افرادی که در حال رژیم هستند و قصد کم کردن وزن و لاغری دارند، معرفی می‌کند. این کارشناس ارشد متخصص تغذیه تأکید کرد: از آنجا که محتوی چربی پسته تازه به طور کامل جذب بدن فرد مصرف کننده نمی‌شود، منجر به لاغری او خواهد شد.

او اضافه کرد: پسته تازه به دلیل اینکه سرشار از ویتامین E و آنتی اکسیدان است، برای سلامتی کبد مفید بوده و مصرف آن به درمان کبد چرب کمک قابل توجهی خواهد بود.

این کارشناس تغذیه یادآور شد: مقادیر قابل توجهی از پتاسیم که در پسته تازه موجود است، موجب کاهش فشار خون می‌شود و همچنین خواص ضد التهابی دارد و خطر ابتلا افراد به بیماری‌هایی مثل آرتروز را کاهش می‌دهد.

به گفته کارشناسان و متخصصان علم تغذیه پسته خشک نیز از خواص بی‌شماری برخوردار است و در بین انواع آجیل خشک می‌تواند میان وعده بسیار مناسبی برای سایر افراد باشد.

مصرف کرفس برای چه افرادی توصیه می شود؟

فواید درمانی کرفس

۱ نوشیدن شبانه کرفس موجب از بین رفتن جوش‌های بدن و صورت می‌شود.
۲ کرفس دارای موادی است که باعث روشن شدن طبیعی پوست می‌شوند.
۳ کرفس گیاه کم کالری بوده و می‌تواند برای کاهش لنتها و چربی سوزی مورد استفاده قرار بگیرد.
همچنین برای لاغری بهترین زمان استفاده از این سبزی صبح و ناشتا است.
۴ طبق نظر دانشمندان کرفس خواص ضد میکروبی بالایی دارد و به‌عنوان دیورتیک طبیعی شناخته شده‌است که کمک زیادی به دفع آب اضافی بدن می‌کند و باعث از بین رفتن ورم پا می‌شود.
ارزش تغذیه‌ای کرفس دارای ۱۶ کالری، ۱.۶ گرم فیبر، ۰.۷ گرم پروتئین، ۱.۸ گرم قند، ۰.۲ گرم چربی، ۳ گرم کربوهیدرات است.
ناگفته نماند که درمان بیخولی، میگرن و آرتروز نیز از جمله فواید کرفس به شمار می‌آید.

روش تهیه دمنوش کرفس و چای سبز

دمنوش کرفس و چای سبز یک دمنوش چربی سوز قوی است و داروی موثری برای لاغری محسوب می‌شود که برای تهیه آن لازم است تا ۲ قاشق چای خوری چای سبز را به همراه نصف قاشق چای خوری بودر برگ کرفس مخلوط کرده و ترکیب آن دو را در یک لیوان آب جوش بریزید، لیوان را دروزر از حرارت نگه داشته و بعد از ۵ دقیقه بنوشید، به منظور طعم دار شدن دمنوش کرفس و چای سبز، از اندکی زعفران و زیره سبز هم استفاده کنید.



کرفس در هفته باعث داشتن اندامی زیبا و شادابی پوست می‌شود،

همچنین کرفس نقش زیادی در کاهش وزن یا لاغری دارد. مصرف این گیاه در دوران شیر دهی مانعی نداشته و باعث افزایش شیر مادر خواهد شد.

چه کسانی نباید کرفس بخورند؟

افراد مبتلا به صرع و دچار اسهال از خوردن کرفس پرهیز کنند. طبق تحقیقات انجام شده مصرف تخم کرفس و کرفس برای

زنان باردار توصیه نمی‌شود.

کرفس ممکن است در برخی افراد باعث ایجاد حساسیت و همچنین علائمی مانند جوش، ورم لب‌ها و تنگی نفس شود.

۸ ماده غذایی را بعد از تاریخ انقضا به هیچ وجه مصرف نکنید!



باشید. از خرید و مصرف گوشت های تاریخ گذشته جدا خودداری کنید.

پنیرهای نرم: مصرف پنیرهای سفتی مانند چدار مشکل ساز نخواهد شد. می توانید قسمت کیک زده پنیر را جدا و قسمت های تازه و تمیز آن را مصرف کنید. اما در خصوص پنیرهای نرم اینگونه نیست: پنیرهای نرم به خصوص پنیرهای فرانسوی مانند پنیر بری خیلی زود طعمه باکتری لیستریا می شوند. در نتیجه باید از مصرف آن ها بعد از تاریخ انقضا خودداری شود.

مرغ: موقع خرید مرغ حتما به تاریخ مصرف آن دقت کرده و از خرید مرغ های تاریخ گذشته خودداری کنید. اگر می خواهید مرغ را فریز کنید نیز حتما باید قبل از انقضای تاریخ مصرف باشد. فرقی نمی کند مرغ تازه باشد یا یخ زده. حتما آن را به طور کامل بپزید و خیلی زود مصرف کنید تا امکان مسمومیت گوشت آن با باکتری ای کولای به حداقل برسد.

می تواند منجر به درد شکم و اسهال شدید شود.

گوشت های پسته بندی شده: باکتری های ای کولای و لیستریا در گوشت های پسته بندی شده وجود دارند. این باکتری ها قبل از پسته بندی کردن

در گوشت ها رخنه کرده و تکثیر می شوند و حتی در گوشت های سرد(کالباس) که از سوپر مارکت می خرید و مصرف می کنید وجود دارند. به عقیده متخصصان فرانسوی تا حد امکان از مصرف این فروارده ها خودداری کنید و هرگز آن ها را بعد از تاریخ انقضا مصرف نکنید. در حالت کلی سوسیس

و کالباس و غیره باید در عرض یک هفته بعد از خرید مصرف شوند. باکتری لیستریا خطرناک ترین شکل مسمومیت غذایی را به همراه دارد و در موارد شدید حتی منجر به مرگ می شود. علاوه بر این، نیتراز موجود در این گوشت ها با خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان ها مرتبط است.

میگو: انواع خام و یا یخ زده میگو در معرض آلودگی به انواع میکروب ها هستند. بنابراین بهتر است در زمان خرید و مصرف این مواد غذایی و بخصوص میگو به تاریخ مصرف آن توجه داشته باشید و از مصرف میگوهای تاریخ گذشته حتی به مدت یک روز خودداری کنید.

گوشت گاو: اگر تاریخ مصرف آن گذشته باشد باکتری ای کولای می تواند باعث مسمومیت و بیماری انسان شود. قبل از مصرف گوشت چرخ کرده تاریخ مصرف آن را به درستی بررسی کنید. گوشت را به خوبی و کامل بپزید تا از مسمومیت غذایی دور

به عنوان یک قاعده کلی، مصرف غذا بعد از اتمام تاریخ مصرف آن ارزش هیچ خطری را ندارد و این تأکید بیشتر در مورد غذاهایی از قبیل گوشت خام، تخم مرغ و ... است چون احتمال شکل گیری باکتری ها و در نتیجه مسمومیت غذایی از طریق آنها جدی است.

به عنوان یک قاعده کلی، مصرف غذا بعد از اتمام تاریخ مصرف آن ارزش هیچ خطری را ندارد و این تأکید بیشتر در مورد غذاهایی از قبیل گوشت خام، تخم مرغ و ... است چون احتمال شکل گیری باکتری ها و در نتیجه مسمومیت غذایی از طریق آنها جدی است. در اینجا لیستی از غذاهایی که بعد از تاریخ انقضا باید از مصرف آنها اجتناب شود، معرفی شده اند:

جوانه ها: انواع جوانه غلات به دلیل این که در پسته بندی در شرایط گرم و مرطوب هستند، مستعد ابتلا به آلودگی و رشد باکتری هایی مانند ای کولای و سالمونلا هستند. اگر شما خیلی جوان، باردار، سالمند و یا بیمار هستید به هیچ وجه حتی یک روز هم بعد از اتمام تاریخ مصرف جوانه ها، آنها را استفاده نکنید.
سالاد آماده: سالادهای آماده حاوی اسفناج، سبزیجات برگ دار، کلم و غیره نباید بعد از تاریخ مصرفشان مصرف شوند. به طور کلی بهتر است از خریداری سالاد و سبزیجات آماده خودداری کنید. خودتان سبزیجات تازه را به دقت شسته و سالاد را تهیه و خیلی زود نیز مصرف کنید.

تخم مرغ: مصرف تخم مرغ به خصوص خام آن حتی چند روز بعد از تاریخ انقضا نیز دردرساز می شود و شما وضعیت اورژانس پزشکی پیدا کنید. تخم مرغ منقضی شده یکی از شایع ترین علت های بیماری های ناشی از مواد غذایی است و مصرف آن



مصرف برخی از مواد غذایی خام به گفته متخصصان برای بدن مفید است اما نوعی غلات وجود دارد که باید از خام خوردن آن جلوگیری کنید چون خطرات زیادی برای سلامتی دارد. راه‌های بسیار زیادی برای آماده کردن مواد مغذی مفید وجود دارد که باعث می‌شود آنها را با طعم عالی میل کنید. شما می‌توانید آنها را بخارپز یا گریل کنید و یا حتی گاهی اوقات آنها را خام مصرف کنید.

بعضی از متخصصان پیشنهاد می‌کنند که بهتر است برخی از مواد غذایی را خام مصرف کنید اما یکی از انواع دانه‌ها و غلات وجود دارد که هرگز نباید آن را خام بخورید زیرا خطر زیادی برای سلامتی شما دارد که در این قسمت آن را به شما معرفی خواهیم کرد.

قدرت فیبرهای محلول برای سلامت قلب و عروق



یکی از فاکتورهای مؤثر بر سلامت قلب، سطح کلسترول است. هرچند کلسترول آن‌قدرها هم که گفته‌اند بد نیست؛ اما بالا بودن کلسترول LDL(کلسترول بد)، ارتباط قوی با بیماری قلبی دارد.

گروه ایرنا زندگی - تصلب شرایین، تجمع کلسترول در عروق است که می‌تواند موجب حمله قلبی و سکته مغزی شود که دو عارضه رایج بوده و منجر به ناتوانی و مرگ زودرس می‌شود.

کنترل سطح کلسترول LDL چیزی است که پزشکان و کارشناسان توصیه می‌کنند. خوشبختانه یک رهنکار کاملاً مؤثر برای کنترل کلسترول وجود دارد: فیبر محلول. فیبر دو نوع است: محلول و غیرمحلول. فیبر محلول در آب حل می‌شود؛ اما فیبر غیرمحلول نه. هر کدام از فیبرها اثرات متفاوتی بر بدن دارند. فیبر غیرمحلول، سلامت روده‌ها را ه‌دف می‌گیرد؛ اما فیبر محلول برای سلامت قلب و عروق مفید است.طبق تحقیقات، مصرف ۲ تا ۱۰ گرم فیبر محلول در روز از منابع گوناگون با افت متعادل اما قابل‌توجه سطح کلسترول LDL و کلسترول مجموع مرتبط است. حتی تغییرات کوچک مثل این می‌توانند به پیشگیری از بیماری‌های قلبی کمک کنند.

فیبر محلول فواید دیگری نیز برای سلامتی دارد. فیبر محلول به کنترل قند خون، وزن، فشارخون و التهاب کمک می‌کند. چرا کنترل التهاب در بدن مهم است؟ التهاب درجه پایین به رگ‌ها آسیب زده و باعث بیماری قلبی و اخته خون می‌شود. تبعات التهاب درجه پایین به‌دوره عروق آسیب می‌رساند و زمینه را برای حوادث قلبی و مغزی فراهم می‌کند.

مزایای فیبر محلول در مقایسه با فیبر نامحلول فیبر محلول برای سلامت قلب مفیدتر از فیبر نامحلول است. فیبر نامحلول هم هدف خودش را دارد و به تنظیم عملکرد روده‌ها کمک می‌کند، اما برای کاهش سطح کلسترول چندان کارایی ندارد. شما می‌توانید فیبر محلول را در بسیاری از غذاهای گیاهی پیدا کنید، مثل جو، حبوبات، سیب و بلوبری. قدرت خاص فیبر محلول در کاهش کلسترول برای سلامت بهتر قلب است.

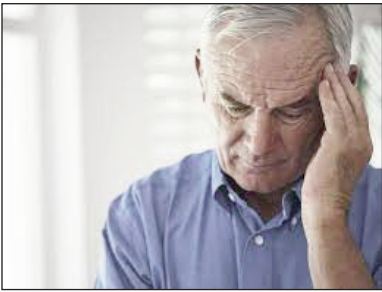
قدرت خاص فیبر محلول در نحوه عملکرد آن در بدن است. فیبر محلول به کلسترول موجود در مجرای گوارش می‌چسبد و آن را با خود از بدن خارج می‌کند. اما فواید عملکرد فیبر محلول فراتر از قلب است. آیا تمام مدت احساس گرسنگی می‌کنید؟ فیبر محلول را حل است؛ گرسنگی‌تان را کاهش می‌دهد و به مدیریت وزن‌تان کمک می‌کند. اما فقط همین نیست؛ اکوسیستم روده‌هایتان در حضور فیبر دوام می‌آورد و تعادل حساس آنها را نگه می‌دارند و باکتری‌های خوب روده‌هایتان را تغذیه می‌کنند. میکروبیوم روده‌های شما، مرکز سیستم ایمنی‌تان و سلامت مغز-تان است. باکتری‌های ساکن در روده‌هایتان اثرهایی فراتر از روی‌هایتان دارند.

غذاهایی که فیبر زیاد دارند دارای املاح و ویتامین‌های لازم برای تغذیه بدن ما هستند؛ بنابراین فیبر محلول علاوه بر کمک به سلامت قلب، خواص دیگری هم دارد که ارزشمند بوده و باید آنها را به طور مرتب در رژیم غذایی خود دلشته باشید.

هرچند بین فیبر محلول و فیبر نامحلول تفاوت‌هایی وجود دارد؛ اما بسیاری از غذاهای گیاهی هر دو را دارند. مثلاً وقتی سیب می‌خورید، هم فیبر محلول دریافت می‌کنید و هم فیبر نامحلول. فیبر محلول بیشتر در پالپ این میوه وجود دارد و وقتی پوست آن را نیز می‌خورید، فیبر نامحلول آن را دریافت می‌کنید؛ بنابراین راه دریافت هر دو فیبر این است که بیشتر غذاهای گیاهی بخورید و آنها را کامل بخورید.

نشانه روانشناختی

ناخوشایند کمبود ویتامین D



نتایج تحقیق کنونی نشان می‌دهد که سردرد مزمن می‌تواند نشانه کمبود ویتامین D باشد.

به نقل از سایکولوژی، افرادی که سطوح پایین ویتامین D دارند دو برابر بیشتر در معرض خطر سردرد مزمن هستند.

احتمال بروز این سردردها در ماه‌های زمستان، زمانی که سطح ویتامین D در بدن به پایین‌ترین حد خود می‌رسد، دو برابر بیشتر است.

در طول زمستان به دلیل تابش کمتر نور خورشید به پوست، بدن قادر به تولید ویتامین D کافی نیست و این مشکل در افراد با کمبود ویتامین D بیشتر می‌شود. نتایج این تحقیق حاصل مطالعه فلاتندی بر روی ۲۶۰۱ مرد است و مشخص شد که ۶۸ درصد آنان کمبود ویتامین D داشتند.

داروهای فعلی برای درمان میگرن - مسکن‌ها - می‌توانند در برخی موارد، بیشتر از اینکه مفید باشند، به افراد ضرر برسانند.

محققان می‌گویند که افراد اغلب داروهای اشتباه مصرف یا بیش از حد از این داروها استفاده می‌کنند. سردردهای اولیه، از جمله میگرن، یکی از مشکلات سلامتی و علل اصلی ناتوانی در جمعیت شاغل مدرن است.

در حال حاضر، یک روند جهانی در مزمن شدن میگرن و تعداد فرایندهای از موارد سردرد ناشی از مصرف بیش از حد دارو به دلیل استفاده نادرست و یا استفاده بیش از حد از مسکن‌ها وجود دارد.

افزایش کک و مک و تعداد

خال‌ها با قرارگیری زیاد برابر نور خورشید

یک متخصص پوست و مو گفت: قرار گیری مکرر پوست در برابر تابش نور خورشید باعث ایجاد قارچ‌ها و سرطان‌های پوستی می‌شود.

امیرهومنگ احسانی، متخصص پوست و مو با اشاره به آثار تابش اشعه خورشید روی پوست گفت: با توجه به این که اشعه خورشید فواید زیادی برای پوست دارد؛ اما تابش طولانی مدت آن نیز می‌تواند مشکلات پوستی بسیاری ایجاد کند و با باعث تشدید برخی بیماری‌ها شود.

او گفت: تابش خورشید به پوست انسان در درازمدت باعث ایجاد سرطان‌های پوستی می‌شود. در ایران به دلیل تابش شدید خورشید در فصل‌های گرم سال، شاهد بیماران سرطانی از نوع پوستی با درصد بالا هستیم.

این متخصص پوست و مو اظهار کرد: استفاده از کرم ضد آفتاب، کلاه‌های آفتابگیر، عینک و دستکش می‌تواند از ابتلا به سرطان‌های پوستی و تشدید دیگر بیماری‌ها در فصل‌های گرم سال جلوگیری کند.

آفتاب سوختگی‌های نوع ۱ و ۲ از دیگر بیماری‌های این فصل هستند که با قرار گیری به‌صورت مستقیم در برابر خورشید بروز می‌کنند و بعد از چند روز درمان، بیمار بهبودی می‌یابد.

کک و مک و افزایش تعداد خال‌ها با قرار گیری در برابر نور خورشید، تشدید آ می‌شوند که با استفاده از کرم‌های ضد آفتاب می‌توان به رفع آن کمک کرد.

احسانی درباره بیماری‌های قارچی در تابستان بیان کرد: بعضی از بیماری‌های قارچی و باکتریایی مانند قارچ‌های کف پا، کتاله ران و انواع عفونت‌ها و ویروس‌های پوستی در محیط‌های گرم و مرطوب رشد بیشتری دارند و افرادی که در تابستان مکرراً از استخر استفاده می‌کنند، بیشتر درگیر این بیماری‌ها هستند که به عارضه‌های بارداری در این بیماریان آن‌ها را از بروز قارچ‌ها دور می‌کند.

غلالتی که هرگز نباید خام خورده شود

حتما داخل آن را چک کنید که جوانه‌های خام داخلش وجود نداشته باشند. اگر بعد از خوردن جوانه‌ها هر گونه علائم بیماری داشتید، حتما به پزشک اطلاع رسانی کنید.

علائم مسمومیت با مصرف جوانه‌ها به صورت خام

علائم مسمومیت غذایی می‌تواند بسته به نوع باکتری که مصرف کرده‌اید، متفاوت باشد اما در بیشتر حالات خفیف، مسمومیت غذایی ممکن مثل بیرون روی، انقباضات شکم یا دل درد، حالت تهوع، استفراغ، اسهال و تب را پیدا کنید که ممکن است چند ساعت یا چند روز طول بکشد.

سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها توصیه می‌کند که برای جلوگیری از کم آبی هنگام بیماری، حتماً به اندازه کافی آب و مایعات بنوشید. اگر علائم شدید مسمومیت غذایی را داشته باشید، حتماً باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید. به گزارش وب گاه نمناک، این علائم ممکن است شامل اسهال خونی یا اسهالی باشد که بیش از سه روز به طول می‌انجامد، همراه با تب بالا، استفراغ شدید که مانع از پایین رفتن مایعات می‌شود، ادرار نکردن یا ادرار کم، خشکی دهان و گلو، احساس سرگیجه هنگام ایستادن و مسمومیت غذایی که می‌تواند عاملی برای مشکلات بلند مدت و طولانی مانند آرتروز مزمن؛ آسیب عصبی و مغز و نارسایی‌های کلیوی هم داشته باشد.

اندازه کافی نپخته باشید، باز هم ممکن است واکنش‌های بدی در

بدن‌تان به وجود بیاید، پس آنها را به طور کامل بپزید.

شستشوی دقیق و پخت آنها باعث می‌شود که باکتری‌های مضر از بین بروند و خطر بیماری کاهش پیدا کند. سازمان غذا و دارو پیشنهاد می‌دهد که حتماً قبل از پختن و خوردن، آنها را زیر آب بشوید تا باکتری‌های موجود روی آنها کاهش پیدا کند اما بعضی دیگر بر این عقیده هستند که شستن به تنهایی نمی‌تواند عاملی برای از بین بردن باکتری‌ها باشد و بنابراین حتماً باید آنها را بپزید.

افرادی که بیشتر در معرض مسمومیت جوانه‌ها هستند

بعضی از افراد در معرض خطر بیشتری برای مسمومیت غذایی هستند. همه انسان‌ها ممکن است که به مسمومیت غذایی دچار شوند اما کودکان زیر ۵ سال و افراد بالای ۶۵ سال، خانم‌های باردار و افرادی که سیستم ایمنی ضعیف دارند، در معرض خطرات بیشتری قرار می‌گیرند و احتمال شدید شدن بیماری در آنها بیشتر است زیرا بدنشان توانایی کافی برای مبارزه با جرم، آلودگی و بیماری را ندارد.

این افراد نه تنها نباید این مواد را خام مصرف کنند، بلکه اگر مقدار پخت آنها کامل نباشد، هم هرگز توصیه نمی‌شود. آنها همچنین نباید سیر، پیاز و بعضی دیگر از غلات و سبزیجات را نیز خام مصرف کنند.اگر هم از بیرون ساندویچ خریداری کردید،

هرگز نباید جوانه‌ها را خام مصرف کنید

اگر به دنبال خوردنی مفید برای میان وعده هستید و می‌خواهید آن را خام مصرف کنید؛ سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها پیشنهاد می‌کند که جوانه‌های خام را کنار بگذارید و به سراغ مصرف خام آنها نروید.

جوانه‌ها از دانه‌هایی که در محیط گرم و مرطوب هستند، ایجاد شده‌اند و محل مناسبی برای رشد باکتری از جمله باکتری سالمونلا، لیستریا و ای‌کولی می‌باشند. این باکتری ممکن است در هر کدام از این محصولات وجود داشته باشد اما وجود آنها در جوانه‌ها بیشتر است و خطرات زیادتری را ایجاد می‌کند. اگر مقدار کمی از این باکتری‌ها در این دانه‌ها وجود داشته باشد، این باکتری می‌تواند داخل جوانه به سطح بالایی برسد و وضعیت‌های خطرناکی را در صورت خام خوردن به وجود بیاورد.

عوارض مصرف جوانه‌ها به صورت خام

سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها اعلام کرده که شما حتماً باید جوانه‌ها را به طور کامل بپزید تا سم غذایی آنها از بین برود. اگر جوانه‌ها را خام مصرف کنید و باکتری داخلشان وجود داشته باشد، دچار مسمومیت غذایی می‌شوید، حتی اگر آنها را به