

خوردنی‌های متنوعه!



گردآورنده

سید مسلم فاطمی مقدم

با تشکر از تهیه ی این کتاب الکترونیکی

استفاده از این کتاب در وبلاگ ها و وبسایت ها با ذکر صلوات جهت سلامتی و ظهور آقا صاحب الزمان (عج) و با ذکر منبع و نام نویسنده بلامانع میباشد.

میتوانید جهت پیشنهادات یا انتقادات با ایمیل

m.fatemi1366@yahoo.com

و یا با شماره ی **09178424297** با ما در ارتباط باشید.

آموزش، مشاوره، پشتیبانی و تهیه در زمینه گیاهان دارویی

سایت پرونسیون به تازگی فهرستی از قسمت‌های آسیب‌رسان چند گیاه را منتشر کرده که کمتر کسی گمان می‌کند خوردن آنها به بدن صدمه بزند. تهیه فهرست این چند گیاه و میوه بعد از آن صورت گرفت که گزارش‌هایی در مورد آسیب آنها به بدن منتشر شد.

به همین دلیل و با وجود تاکید صد در صدی دانشمندان

نسبت به تغذیه گیاهی و طبیعی توصیه می‌شود از

مصرف برگ‌ها یا هسته‌های ذکر شده در این فهرست

خودداری کنید.



برگ ریواس

ساقه ترش مزه و مفید ریواس خواصی جدا از برگ آن دارد و از آن در تهیه غذاهای گوناگون استفاده می شود. اگرچه می توان این ساقه را خام خواری کرد اما برگ های آن مسموم کننده هستند. دو ترکیب به نام اکسالیت و آنتراکوینون گلیکوسید در برگ های ریواس یافت شده که به بدن آسیب می رسانند.



برگ گوجه فرنگی

حتما شنیده‌اید که پوست گوجه فرنگی هضم نمی‌شود

اما خوردن آن ایرادی ندارد و می‌توانید گوجه فرنگی را با

پوست میل کنید. با وجود این اگر کسی هوس خوردن پوست

این صیفی را کرد باید بداند که دانشمندان دریافته‌اند

ماده‌ای شیمیایی به نام گلیکوالکالید در برگ‌های

گوجه فرنگی وجود دارد که مصرف آن می‌تواند باعث معده

درد و بروز اختلالات عصبی شود.



دانه‌های سیب

بعضی‌ها بعد از خوردن سیب دانه‌های آن را هم می‌جووند . آمیگدالین ماده‌ای است سمی که در دانه‌های سیب یافت شده و رسیدن مقادیر زیاد آن به بدن مشکل‌ساز است.



مغز هلو

هشتاد و هشت میلی‌گرم سیانید!

وجود این مقدار سیانید در مغز این میوه کمی عجیب است.

هسته ترک نخورده هلو، معده درد ایجاد می‌کند و خوردن

هسته‌های ترک‌خورده آن هم سلامت عمومی شما را

تهدید می‌کند.



هسته گیلان

اسید پروسیک موجود در مغز هسته گیلان نیز به بدن

آسیب می‌رساند.



سیب‌زمینی سبز شده

وجود مقدار زیادی از ماده‌ای به نام سولانین دلیل سبز شدن

سیب‌زمینی است. این ماده که سمی است می‌تواند روی

سیستم مرکزی اعصاب تاثیر بگذارد. بنابراین سیب‌زمینی

سبز شده را به هیچ شکلی مصرف نکنید