

## 5 υγιεινές τροφές που είναι...θανατηφόρες

/ Ευ



Μία ισορροπημένη

**διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά είναι ιδανική για την καλύτερη υγεία του οργανισμού. Ωστόσο είναι ζωτικής σημασίας να γνωρίζουμε ότι αρκετές από τις υγιεινές τροφές ή παράγωγά τους μπορούν να μας...σκοτώσουν.**

### **Φύλλα ραβέντι**

Αν είστε από τους περιπετειώδεις τύπους της γαστρονομίας, έχετε υπόψη σας ότι τα φύλλα ραβέντι δεν είναι και η πιο «υγιεινή» πρασινάδα που μπορείτε να καταναλώσετε.

Και αυτός είναι και ο λόγος που τα μανάβικα πουλούν μόνο το κάτω μέρος του ραβέντι. Τα φύλλα του συγκεκριμένου λαχανικού περιέχουν υψηλά επίπεδα οξαλικού οξέος, το οποίο προκαλεί σοβαρότατα προβλήματα στο ήπαρ. Σε σημείο μάλιστα που μπορεί να οδηγήσουν ακόμα και στο θάνατο. Βέβαια αν και για να προκληθεί θάνατος χρειάζεται κάποιος να καταναλώσει αρκετά από τα φύλλα, ωστόσο ακόμα και μία μικρή ποσότητα είναι ικανή για να αρρωστήσει κάποιον.

### **«Πράσινες» πατάτες**

Άλλη μία τοξίνη που «καραδοκεί» στην κουζίνα είναι η σολανίδη, που ...ευδοκιμεί στις πατάτες οι οποίες έχουν πρασινίσει. Αυτό συμβαίνει όταν οι πατάτες είναι εκτεθειμένες για μεγάλο χρονικό διάστημα στο φως, και είναι μια επαρκής ένδειξη ότι πιθανότατα να έχουν αυξηθεί τα γλυκοαλκαλοειδή, τα οποία είναι τοξικά για

τον άνθρωπο.

Η σολανίδα ωστόσο βρίσκεται στην επιφάνεια της πατάτας και αν αφαιρεθεί επιμελώς δεν χρειάζεται να τις πετάξετε. Εάν βέβαια αφού τις μαγειρέψετε αισθανθείτε ότι είναι ακόμα πικρές στη γεύση καλύτερο είναι να μη τις φάτε.

Σε αντίθετη περίπτωση οι τοξίνες ενδέχεται να προκαλέσουν πονοκέφαλο, ναυτία και εξάντληση. Βέβαια το πρόβλημα αυτό μπορεί εύκολα να αποφευχθεί εάν αποθηκεύετε τις πατάτες σας σε σκιερό και δροσερό μέρος.

### **Σπόροι και κουκούτσια**

Αρκετοί από τους σπόρους και τα κουκούτσια των κατά τ' άλλα υγιεινότατων φρούτων και λαχανικών που καταναλώνουμε έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε μία ουσία που ονομάζεται αμυγδαλίνη.

Αυτή αν καταναλωθεί σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να αποβεί μοιραία καθώς μετατρέπεται σε υδροκυάνιο.

Μήλα, αχλάδια, μάνγκο, ροδάκινα και βερίκοκα περιέχουν τη συγκεκριμένη ουσία αν και η ποσότητα είναι τόσο μικρή που δεν έχει βλαβερές συνέπειες για τον άνθρωπο.

### **Κόκκινα φασόλια**

Αν και γευστικότερα όταν μαγειρευτούν, τα κόκκινα ωμά φασόλια, περιέχουν φυσικές τοξίνες που ονομάζονται λεκτίνες. Εάν καταναλώστε έστω και τέσσερις-πέντε σπόρους από κόκκινα φασόλια, τα οποία δεν έχετε μουλιάσει για τουλάχιστον 5 ώρες πριν τα μαγειρέψετε, τότε ενδέχεται να καταλήξετε με ανεξέλεγκτη ναυτία, έμετο και ανάστατο στομάχι.

### **«Άγρια» μανιτάρια**

Οι περισσότεροι γνωρίζετε ότι υπάρχουν αρκετές από τις ποικιλίες άγριων μανιταριών, που μπορούν να είναι τοξικές σε τέτοιο σημείο που να προκαλούν ακόμα και τον θάνατο.

Σε αυτά φυσικά δεν περιλαμβάνονται τα μανιτάρια εκείνα που καλλιεργούνται και βρίσκονται στα ράφια των σούπερ μάρκετ. Το πρόβλημα ωστόσο συγκλίνει στο γεγονός ότι είναι πολύ δύσκολο να ξεχωρίσει κάποιος τα δηλητηριώδη από τα μη δηλητηριώδη μανιτάρια.

Άρα προκείμενου να αποφύγετε τις δυσάρεστες συνέπειες ενός δηλητηριασμένου

μανιταριού ίσως είναι καλύτερα να αποκλείσετε τα άγρια μανιτάρια από το διατροφικό σας χάρτη. Εξάλλου υπάρχουν πάντα και οι κλασικές ...ακίνδυνες ποικιλίες.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)