

20 Οκτωβρίου 2016

Αλλεργία στην κανέλα: Ποια τα συμπτώματα, με ποια μπαχαρικά να την αντικαταστήσετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



H

κανέλα είναι ένα μπαχαρικό με μοναδικό άρωμα και σημαντικά οφέλη, όπως η ρύθμιση του σακχάρου, η προστασία από ορισμένες μορφές καρκίνου, η αντιμετώπιση του κρουρογήματος και η ενίσχυση της εγκεφαλικής λειτουργίας. Είναι δημοφιλές συστατικό σε αρκετά φαγητά, ποτά και γλυκίσματα.

Ορισμένα άτομα παρουσιάζουν αυξημένη ευαισθησία στην κανέλα, συγκεκριμένα σε πρωτεΐνες που περιέχει το μπαχαρικό. Χρειάζεται λοιπόν ιδιαίτερη προσοχή, κυρίως κατά την αγορά διαφόρων προϊόντων, ώστε να αποφευχθεί η αθέλητη κατανάλωση.

Μερικά από τα προϊόντα στα οποία βρίσκεται συχνά η κανέλα είναι τα εξής:

- αρτοποιήματα
- τάρτες, πάστες κ.λπ.
- παγωτό
- τσίχλες και ζαχαρωτά
- δημητριακά και μπάρες δημητριακών
- μείγματα μπαχαρικών
- έτοιμες σάλτσες και σούπες
- πιάτα της ινδικής κουζίνας
- ζεστά ροφήματα (καφές, τσάι κ.λπ.)

Συμπτώματα

Σε περίπτωση αθέλητης έκθεσης στο μπαχαρικό (εισπνοή, κατάποση ή ακόμη και δερματική επαφή), τα άτομα που έχουν αλλεργία ενδέχεται να εκδηλώσουν τα παρακάτω συμπτώματα:

- ναυτία
- στομαχόπονος
- διάρροια
- τάση προς έμετο
- μούδιασμα
- πρήξιμο στο πρόσωπο ή σε άλλα μέρη του σώματος
- δύσπνοια
- δερματικά εξανθήματα
- ζαλάδα
- τάση λιποθυμίας

Όπως συμβαίνει με κάθε αλλεργία, έτσι και στην περίπτωση της κανέλας, ένα άτομο με σοβαρή αλλεργία μπορεί να εκδηλώσει αναφυλαξία εάν εκτεθεί στο μπαχαρικό. Η αναφυλαξία αποτελεί επείγουσα κατάσταση που χρήζει άμεσης ιατρικής παρέμβασης.

Τα άτομα που έχουν αλλεργία στην κανέλα μπορούν να την αντικαταστήσουν με άλλα μπαχαρικά και μυρωδικά όταν φτιάχνουν διάφορα φαγητά ή γλυκά. Μερικές

καλές εναλλακτικές είναι οι εξής:

- μπαχάρι
- γλυκάνισο
- κύμινο
- γαρίφαλο
- μάραθο
- τζίντζερ (πιπερόριζα)
- μοσχοκάρυδο
- εκχύλισμα βανίλιας

Πηγές: Medical News Today- onmed.gr