

هرآنچه که باید از بادام درختی بدانیم

بادام یک آجیل سالم است. در مورد فواید سلامتی بادام بسیار گفته و نوشته شده است. برخی افراد بادام را در باغ می کارند. با این حال، آیا می دانید در صورت مصرف بیش از حد، بادام می تواند عوارض جانبی ایجاد کند؟ ۶ عرضه جانبی شناخته شده بادام وجود دارد:

۱. مصرف زیاد بادام باعث یبوست می شود

بادام آجیل غنی از فیبر است تعداد ۲۳ مغز بادام. حدود ۳۰ گرم ۳.۵ گرم فیبر می دهد. این مقدار زیاد است، فیبر زیاد می تواند باعث یبوست و سایر مشکلات معده مانند اسهال، گرفتگی معده، گاز و غیره شود. این معمولاً زمانی اتفاق می افتد که هنگام خوردن بادام زیاد آب نوشیده نشود.

۲. مصرف زیاد بادام باعث کاهش جذب مواد مغذی در بدن می شود

فیبر بالای بادام می تواند با منیزیم، کلسیم، آهن و روی متصل شود و در جذب آنها اختلال ایجاد کند. به یاد داشته باشید، مصرف روزانه توصیه شده فیبر حدود ۳۰ گرم است. ما فیبر را از بسیاری از غذاهایی که به صورت روزانه می خوریم دریافت می کنیم. بنابراین، مطمئن شوید که بادام محدود می خورید و برای حداکثر فواید آن را بین وعده های غذایی میل کنید.

۳. مصرف زیاد بادام می تواند باعث افزایش وزن شود؟ آیا می دانید تعداد ۲۳ بادام ۳۰ گرم بادام حدود ۱۶۴ کالری دارد.

اگر گرسنگی در طول روز به سراغتان آمد، می توانید حدود ۲۰ بادام در روز بخورید تا کالری کافی دریافت کنید. اما، اگر در طول روز خوب غذا می خورید، باید کمتر از ۱۰ بادام بخورید، به خصوص اگر مشکل وزن دارید.

با این حال، اگر یک زندگی فعال بدنی و تناسب اندام دارید، ممکن است نگران این موضوع نباشید. با این حال، برای جلوگیری از سایر عوارض جانبی، در حد اعتدال غذا بخورید.

۴. بادام می تواند آلرژی ایجاد کند

بادام مانند بادام هندی و گردو می تواند باعث ایجاد حساسیت در برخی افراد شود. بادام حاوی پروتئینی به نام آمندین است که یک آلرژن است. برخی از واکنش های آلرژیک عبارتند از تورم زبان، خارش گلو، تورم لب یا دهان، یا خارش دهان.

در برخی از افراد، بادام می تواند یک واکنش آلرژیک جدی به نام آنافیلاکسی ایجاد کند که با حالت تهوع، استفراغ، تنگی نفس، فشار خون پایین، گیجی، سبکی سر، کهمیر و اختلال صدا مشخص می شود. اگر تا به حال بادام نخورده اید، با خوردن ۳ تا ۵ عدد بادام شروع کنید تا ببینید آیا بادام برای شما مناسب است یا خیر. یا ممکن است قبل از گنجاندن بادام در رژیم غذایی خود با پزشک مشورت کنید، در صورتی که سابقه خانوادگی آلرژی غذایی دارید.

۶. مصرف زیاد بادام می تواند منجر به سنگ کلیه شود

بادام حاوی اگزالات است که ترکیبات محلول در روده است. بیش از حد اگزالات می تواند به تشکیل سنگ کلیه و شروع نارسایی کلیه کمک کند. حدود ۱۰۰ گرم بادام ۴۶۹ میلی گرم اگزالات دارد.

۶. بادام می تواند باعث مصرف بیش از حد ویتامین E شود

بادام حاوی ویتامین E بالایی است. به همین دلیل برای سلامت پوست مفید هستند. با این حال، اگر در حال حاضر از مواد غذایی غنی از ویتامین E استفاده می کنید یا از مکمل های ویتامین E استفاده می کنید، نباید بادام زیادی در روز بخورید. این می تواند منجر به مصرف بیش از حد ویتامین شود.

ویتامین E اضافی می تواند در انعقاد خون اختلال ایجاد کند و باعث خونریزی شود. اگر قبلاً از مکمل های ویتامین E استفاده می کنید، در مورد مصرف بادام با پزشک مشورت کنید.

میزان توصیه شده روزانه بادام

تاکنون، محققان پزشکی هیچ داده علمی ثابتی در مورد توصیه روزانه بادام به ما ارائه نکرده اند. با این حال، پزشکان معمولاً توصیه می کنند که در یک روز بیش از ۱۰-۱۵ بادام نخورید.

آیا می دانید بادام یکی از ایده های صبحانه سالم برای بیماران دیابتی است؟ با این حال، اعتدال در هنگام خوردن بادام و برای همه آجیل ها کلید اصلی است.

