



آیا هسته سیب حاوی سیانور است؟

باورهای رایج، درست یا غلط همه جا هستند. در دنیای تغذیه نیز باورهایی وجود دارد که همه را به شک می‌اندازند. گاهی به سختی می‌توان مرز بین واقعیت و تخیل را تشخیص داد. اما باید توجه کرد علم در مورد این باروها چه می‌گوید. آیا هسته‌های سیب حاوی سیانورند؟ آیا واقعاً خوردن نوشابه با آب نبات‌های جوشان مرگ‌آور است؟ آیا برای هضم آدامس قورت داده شده ۷ سال زمان لازم است؟ تبیان در این مطلب به بررسی این باورها و درست و غلط بودن آن‌ها از زبان علمی پرداخته که در ادامه می‌خوانید.

آیا هسته‌های سیب حاوی سیانور هستند؟

درست است! هسته‌های سیب حاوی سیانور هستند اما لازم نیست بترسید و وحشت بکنید. این میزان آن قدر اندک است که به حساب نمی‌آید. حتماً می‌دانید که سیانور اجازه نمی‌دهد اکسیژن به خون برسد و باعث خفگی می‌شود. اما جای نگرانی نیست. برای اینکه هسته‌های سیب چنین خطری داشته باشند باید میزان خیلی زیادی هسته‌ی سیب را یکجا مصرف کنید. واقعیت این است که بدن ما می‌تواند میزان اندک سیانور را تحمل کند و هیچ مشکلی پیش نیاید. علاوه بر سیب باید بدانید که هسته‌ی هلو، زردآلو یا گیلاس نیز حاوی میزان اندکی سیانور هستند.

آیا نباید نوشابه را با آب‌نبات‌های جوشان خورد؟

این یکی از آن باورهای رایج نادرست است که خیلی زبان به زبان گشت و حتی در دنیای مجازی هم سر و صدای زیادی به راه انداخت. یک شایعه‌ای در دنیای مجازی پیچید که «Pop Rocks» یکی از ستاره‌های تلویزیونی آمریکا به دلیل خوردن همزمان نوشابه و آبنبات جوشان جان خود را از دست داده است. اما واقعیت این است که این پسر بچه‌ی معروف هنوز زنده است. این شایعه‌ی آمریکایی فقط یک شایعه و از نوع دروغ آن است. تولیدکنندگان آبنبات آمریکایی نیز تلاش زیادی برای رفع و رجوع این شایعه که در مطبوعات آمریکای منعکس شده بود انجام دادند. اما با این حال این شایعه به یک باور رایج بین مردم تبدیل شد و برای پایان دادن به آن زمان زیادی لازم است. گاهی این باورهای رایج و نادرست را نمی‌توان به هیچ عنوان تغییر داد. اما باید بدانید که مصرف نوشابه و آبنبات‌های جوشان هیچ خطری برای سلامتی ندارد. هر چند توصیه می‌کنیم تا جایی که می‌شود از مصرف زیاد نوشابه بپرهیزید چون چیزی جز چاقی، دیابت نوع ۲ و پوکی استخوان برایتان به ارمغان نخواهد داشت.

آیا ۷ سال زمان لازم است تا آدامس قورت داده شده هضم شود؟

حتماً شما هم این را شنیده‌اید که نباید آدامس را قورت داد چون سال‌ها طول می‌کشد تا هضم شود. اما این باور رایج نادرست است. حتی چسبناک‌ترین آدامس‌ها هم به دستگاه گوارش نمی‌چسبند و هضم می‌شوند. روی برچسب بعضی از آدامس‌ها ذکر می‌شود که آدامس را قورت ندهید. اما معنی این سفارش این نیست که آدامس نمی‌تواند راه روده‌ها را در پیش بگیرد و از آن‌ها خارج شود. البته ما هم توصیه می‌کنیم آدامس را قورت ندهید اما اگر روزی روزگاری این کار را کردید مطمئن باشید که به ۷ سال نمی‌کشد و این آدامس زودتر از آنچه که تصورش را می‌کنید از بدنتان دفع می‌شود.

آیا خوردن مواد غذایی خنک مغز را «منجمد» می‌کند؟

شاید برای شما هم پیش آمده است وقتی با یک نفس آب تگری را سر می‌کشید یا بستنی می‌خورید سرتان درد می‌گیرد. این یک نوع میگرن تند و سریع است که بعد از خوردن نوشیدنی یا غذای خیلی خنک ایجاد می‌شود. این مسئله از نظر علمی هم ثابت شده است اما خوشبختانه این‌گونه سردردها یک میگرن واقعی و جدی محسوب نمی‌شوند. در واقع این نوع سردردها خطرناک نیستند و زمانی که دمای بدن متعادل می‌شود رفع می‌شوند. اگر چنین مشکلی دارید توصیه می‌کنیم از مصرف نوشیدنی‌ها یا مواد غذایی خیلی خنک خودداری کنید.

آیا خوردن هویج زیاد رنگ پوست را تغییر می‌دهد؟

این گفته درست است اما به شرطی که میزان زیادی بتاکاروتن یا همان پیش‌ساز ویتامین A مصرف شود. بتاکاروتن رنگدانه و حاوی خواص آنتی‌اکسیدانی است. میوه‌های زرد و نارنجی مانند هویج رنگ خود را مدیون همین رنگدانه هستند. در واقع تغییر رنگ پوست انسان به دلیل خوردن هویج نیست بلکه ناشی از مصرف زیاد بتاکاروتن موجود در آن است. این رنگدانه در مواد غذایی دیگر هم وجود دارد. به این بیماری کاروتنودرمیا می‌گویند و زمانی بروز می‌کند که دستگاه گوارش نمی‌تواند رنگدانه‌ی بتاکاروتن را به درستی هضم کند. این رنگدانه در بافت‌های بیرونی تجمع کرده و به این ترتیب رنگ پوست عوض می‌شود.