

## 5 φρούτα και λαχανικά με... δηλητήριο!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Και τα πέντε τρόφιμα που ακολουθούν ανήκουν στην κατηγορία των πιο διαδεδομένων φρούτων και λαχανικών, καθώς καταναλώνονται με αρκετή συχνότητα είτε ωμά είτε μαγειρεμένα από ολόκληρο τον κόσμο. Δημοφιλή για τη νοστιμιά τους αλλά και τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν, είναι αρκετά συχνά η Νο1 επιλογή σε πολλές κουζίνες του πλανήτη, συνθέτοντας πολλές φορές ορισμένα από τα πιάτα-σήμα κατατεθέν μιας χώρας. Πόσοι, όμως, γνωρίζουν ότι περιέχουν τοξικές ουσίες αλλά και ισχυρά δηλητήρια, τα οποία σε μεγάλες ποσότητες μπορούν να επιφέρουν ακόμη και το θάνατο;

Η νόστιμη **ντομάτα** μεγαλώνει σε ένα δηλητηριώδες φυτό, το οποίο περιέχει μια ιδιαίτερος τοξική ουσία, γνωστή με την επιστημονική ονομασία glycoalkaloid. Ο καρπός, βέβαια, δεν επηρεάζεται από την εν λόγω ουσία, η οποία βρίσκεται σε αφθονία στο βλαστό και τα φύλλα, προκαλώντας διάφορες στομαχικές διαταραχές. Έτσι, σε περίπτωση που κάποιος επιθυμεί να χρησιμοποιήσει τα πράσινα μέρη του φυτού στο μαγείρεμα για περισσότερη γεύση, καλό θα ήταν να

τα αφαιρέσει από τα πιάτα των καλεσμένων του!



Μην ξεχνάτε ότι με το **μήλο** έβαλε σε πειρασμό η Εύα τον Αδάμ! Το φρούτο αυτό είναι σίγουρα ένα από τα πλέον δημοφιλή και αγαπημένα ανά τους αιώνες, ενώ οι διαφορετικές ποικιλίες του το καθιστούν ως ένα από τα πλέον συνηθισμένα σε ολόκληρο τον κόσμο. Η σάρκα του καρπού είναι απόλυτα ασφαλής για κατανάλωση, ωστόσο, τα σπέρματα περιέχουν αρκετό κυάνιο! Βέβαια, αν κάποιος φάει ένα ολόκληρο μήλο, σίγουρα δεν κινδυνεύει, αλλά καλό θα ήταν να αποφεύγεται.





Ο καθένας από εμάς έχει κάποια εμπειρία στην κατανάλωση **τσίλι**, είτε σε μία από τις πιο ήπιες μορφές του είτε σε μια εξαιρετικά καυτερή ποικιλία. Σε κάθε περίπτωση πάντως οι καυτερές πιπεριές περιέχουν καψαϊκίνη, μια χημική ουσία που είναι υπεύθυνη γι' αυτή την «πικάντικη» γεύση τους. Η κατανάλωση μικρών ποσοτήτων δεν αποτελεί πρόβλημα σε καμία περίπτωση, αλλά μεγάλη δόση καψαϊκίνης μπορεί να σας σκοτώσει!



Τα ώριμα **κεράσια** αποτελούν ένα από τα πιο αγαπημένα καλοκαιρινά φρούτα, τα οποία καταναλώνονται κυρίως ωμά, ενώ χρησιμοποιούνται ευρέως και για την παρασκευή διάφορων γλυκών και ποτών. Όμως τα κεράσια είναι τοξικά, καθώς στο εσωτερικό των πυρήνων υπάρχει καλά κρυμμένο αρκετό υδροκυάνιο. Μια εξαιρετικά δηλητηριώδη χημική ουσία που απελευθερώνεται όταν τα κουκούτσια συνθλίβονται ή μασώνται. Για το λόγο αυτό εάν έχετε τη συνήθεια να «παίζετε» με το κουκούτσι στη γλώσσα σας, καλό θα ήταν να το αποφύγετε!



Η **πατάτα** αποτελεί βασική τροφή σε πολλά μέρη του κόσμου και εκατομμύρια τόνοι καταναλώνονται κάθε χρόνο σε ολόκληρο τον πλανήτη. Πόσοι, όμως, γνωρίζουν ότι η πατάτα είναι... δηλητηριώδης; Και ειδικά όταν ο καρπός αρχίζει να αποκτά αυτό το πρασινωπό χρώμα που όλοι ξέρουμε ή να «φυτρώνει». Τότε τα ποσοστά της χημικής ουσίας glycoalkaloid που περιέχει πολλαπλασιάζονται και γίνονται άκρως επικίνδυνα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Γι' αυτό καλό θα ήταν να απορρίπτονται οι πράσινες και «φυτρωμένες» πατάτες και να μην μπαίνετε καν στον κόπο να τις καθαρίζετε πιο βαθιά, όπως συνηθίζουν να κάνουν πολλοί.

*Ευαγγελία Αναστασάκη*

**Πηγή:** [cytoday.eu](http://cytoday.eu)