

24 Μαΐου 2016

## **EFSA: Ποια κουκούτσια μπορεί να προκαλέσουν θανατηφόρα δηλητηρίαση**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Ασφαλείας Τροφίμων (EFSA) προειδοποιεί**

**αναφορικά με την κατανάλωση συγκεκριμένων κουκουτσιών, καθώς, βάσει των μετρήσεων που έχουν πραγματοποιηθεί, περιέχουν μία ουσία η οποία μετατρέπεται σε κυάνιο.**

Όπως ενημερώνουν οι επιστήμονες, η ουσία αυτή μετατρέπεται σε κυάνιο και μπορεί να αποδειχθεί απειλητική για τη ζωή.

Image not found or type unknown

[AdTech Ad](#)

Πρόκειται για τα κουκούτσια από τα γνωστά σε όλους βερίκοκα.

Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τη σχετική γνωμοδότηση, η θανατηφόρος δόση κυανίου είναι 0,5 έως 3,5 χιλιοστά του γραμμαρίου (mg) ανά κιλό σωματικού βάρους.

Το όριο ασφαλείας έχει τεθεί στην έκθεση για μία και μόνο φορά σε 20 μικρογραμμάρια ανά κιλό σωματικού βάρους (η ποσότητα αυτή είναι 25 φορές μικρότερη από τη θανατηφόρο).

### **Πόσα κουκούτσια μπορούν να καταναλωθούν με ασφάλεια;**

Πρακτικά, τα παραπάνω όρια σημαίνουν ότι ένας ενήλικας εάν καταναλώσει μόλις τρία μικρά κουκούτσια ή μισό μεγάλο θα υπερβεί τα όρια ασφαλείας της κατανάλωσης αμυγδαλίνης όπως λέγεται η ουσία.

Την ίδια ώρα, τα νήπια υπερβαίνουν το όριο ασφαλείας εάν καταναλώσουν έστω και μισό μικρό κουκούτσι

Ποια είναι τα συμπτώματα της δηλητηρίασης από κυάνιο

**Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία τα συμπτώματα της δηλητηρίασης συνοψίζονται ως εξής:**

- Ναυτία
- Πυρετός
- Πονοκέφαλος
- Αϋπνία
- Δίψα
- Λήθαργος

- Νευρικήτητα
- Πόνος στους μύες και τις αρθρώσεις
- Μείωση της αρτηριακής πίεσης
- Θανατηφόρα δηλητηρίαση

Όπως εξηγεί ο EFSA στη γνωμοδότησή του, η αμυγδαλίνη μετατρέπεται σε κυάνιο κατά τη μάσηση ή την κονιορτοποίηση του κουκουτσιού, επομένως πρέπει να αποφεύγεται και η κατανάλωση σκόνης από κουκούτσια βερίκοκου.

Φυσικά διευκρινίζεται ότι το πρόβλημα περιορίζεται στην κατανάλωση κουκουτσιών και δεν αφορά το φρούτο, καθώς η αμυγδαλίνη δεν έρχεται σε επαφή με τον καρπό του βερίκοκου.

Τέλος, επισημαίνεται ότι μερικές ιστοσελίδες ενθαρρύνουν κατανάλωση της τάξης των 10 κουκουτσιών την ημέρα για τον γενικό πληθυσμό και των 60 κουκουτσιών ημερησίως για τους πάσχοντες από καρκίνο, αντιστοίχως.

Σύμφωνα με την EFSA, όμως, αυτό όχι μόνο δεν κάνει καλό στην υγεία, αλλά μπορεί κάλλιστα να επιφέρει θανατηφόρο δηλητηρίαση.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)