

Makanan dan Kesehatan: Makanan Umum yang Bisa Beracun

Reviu oleh: [Kathleen Zelman, MPH, RD, LD](#)
Reviu pada 4/13/2019

Lubang ceri

Batu keras di pusat ceri penuh dengan asam prussic, juga dikenal sebagai **sianida**, yang beracun. Tetapi tidak perlu panik jika Anda secara tidak sengaja menelannya - lubang utuh hanya melewati sistem Anda dan keluar dari ujung lainnya. **Hindari mengunyah atau menghancurkan lubang saat Anda memakan ceri.**



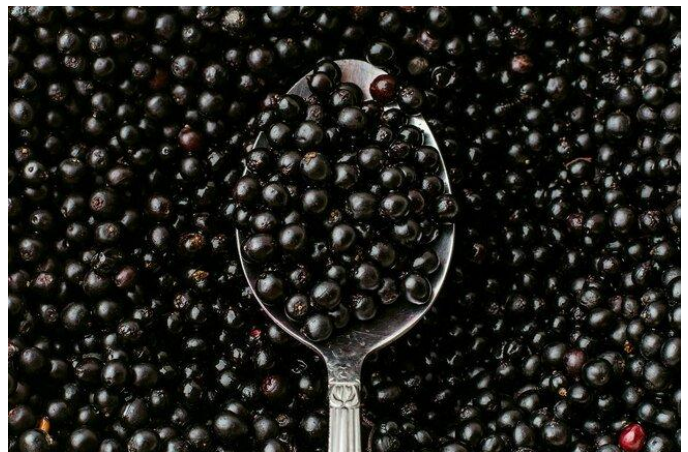
Biji Apel

Biji apel juga mengandung sianida, jadi membuang segenggam saja karena camilan tidak cerdas. Untungnya, biji apel memiliki lapisan pelindung yang mencegah sianida memasuki sistem Anda jika Anda tidak sengaja memakannya. Tapi itu baik untuk berhati-hati. Bahkan dalam dosis kecil, sianida dapat menyebabkan pernapasan cepat, kejang, dan kemungkinan kematian.



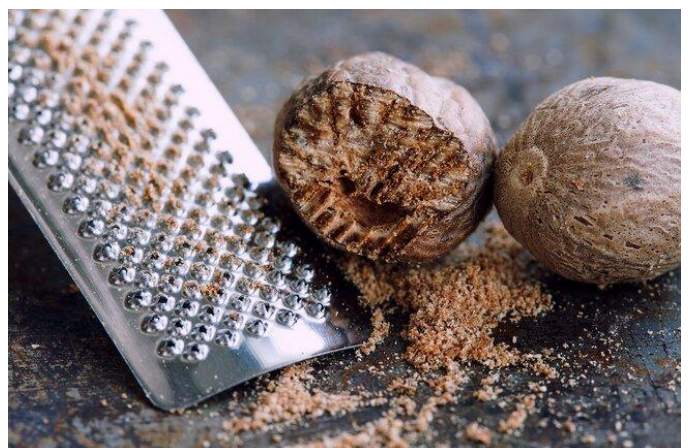
Elderberry

Anda dapat menggunakan elderberry sebagai sirup atau suplemen untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh Anda dan mengobati gejala pilek atau sembelit. Tetapi **makan buah mentah, kulit kayu, atau daun elderberry dapat membuat Anda merasa lebih buruk, bukannya lebih baik.** Mereka memiliki lektin dan sianida, dua bahan kimia yang dapat menyebabkan mual, muntah, dan diare.



Pala

Buah pala menambah rasa yang bagus dan pedas ketika **Anda menambahkannya dalam jumlah sedikit** ke makanan yang dipanggang. Tetapi makan satu sendok, dapat menyebabkan masalah besar pada sistem Anda. Bahkan hanya 2 sendok teh bisa menjadi racun bagi tubuh Anda karena **myristicin, minyak yang dapat menyebabkan halusinasi, kantuk, pusing, kebingungan, dan kejang.**



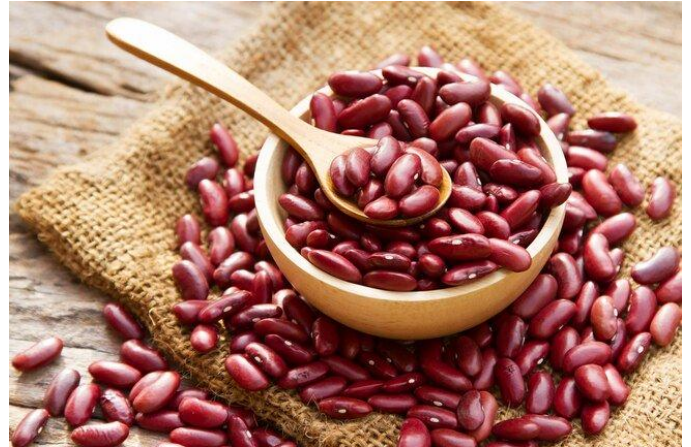
Kentang Hijau

Daun, kecambah, dan batang bawah tanah (umbi) kentang mengandung zat beracun yang disebut glycoalkaloid. **Glycoalkaloids membuat kentang terlihat hijau saat terkena cahaya, rusak, atau bertambah tua. Makan kentang dengan kandungan glycoalkaloid yang tinggi dapat menyebabkan mual, diare, kebingungan, sakit kepala, dan kematian.**



Kacang Merah Mentah

Dari semua varietas kacang, kacang merah mentah **memiliki konsentrasi lektin tertinggi. Lektin adalah racun yang bisa membuat Anda sakit perut, membuat Anda muntah, atau membuat Anda diare.** Hanya dibutuhkan 4-5 kacang merah mentah untuk menyebabkan efek samping ini, itulah mengapa yang terbaik adalah merebus kacang sebelum makan.



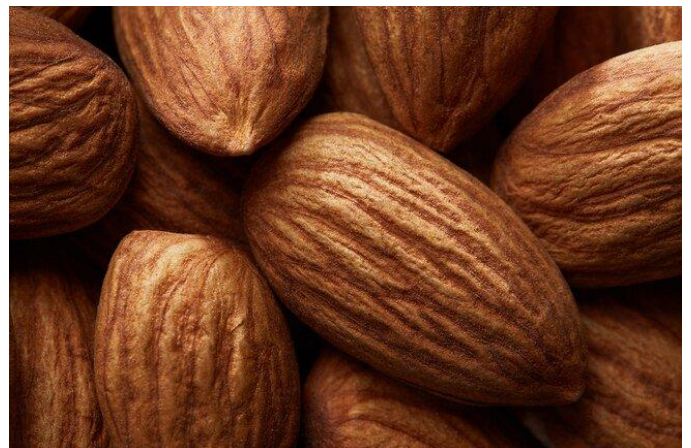
Daun Rhubarb

Makan tangkainya tidak apa-apa, tapi **tinggalkan daunnya.** Daun Rhubarb mengandung asam oksalat, yang berikatan dengan kalsium dan **membuat tubuh Anda lebih sulit untuk menyerapnya.** Pada gilirannya, tulang Anda tidak dapat tumbuh sebagaimana mestinya, dan Anda berisiko terkena **batu ginjal, masalah pembekuan darah, muntah, diare, dan koma.**



Almond Pahit

Kedua jenis almond - pahit dan manis - memiliki **amygdalin, senyawa kimia yang dapat berubah menjadi sianida,** tetapi **almond pahit memiliki level tertinggi.** Kacang almond manis aman untuk dikonsumsi, tetapi makan **almond pahit yang tidak diobati dapat menyebabkan kram, mual, dan diare.**



Belimbing

Jika Anda memiliki penyakit ginjal, yang terbaik adalah membiarkan belimbing tidak ada pada diet Anda. **Ginjal normal dapat menyaring racun dalam buah manis ini, tetapi untuk ginjal yang bermasalah, toksin tetap ada dan dapat menyebabkan kebingungan mental, kejang, dan kematian.**



Jamur

Jamur mungkin hebat dalam pizza, tetapi **waspadalah terhadap jamur tertentu di alam liar**. Dua jenis sangat berbahaya - topi kematian (*Amanita phalloides*), dan malaikat pemusnah (*Amanita virosa*). **Makan jamur liar ini dapat menyebabkan sakit perut, diare dan muntah, dehidrasi, haus yang hebat, gagal hati, koma, dan kematian.**



Kacang mete mentah

Kacang mete yang Anda dapatkan di toko dengan label mentah tidak persis seperti itu. Sebelum mereka ada di rak, mereka dikukus untuk mengeluarkan racun yang disebut **urushiol** di kulit mereka. **Urushiol adalah racun yang sama dengan yang Anda temukan di poison ivy.** Makan kacang mete yang sudah dikukus bisa menyebabkan reaksi alergi dan bisa berakibat fatal jika alergi Anda parah.



Mangga

Sama seperti kacang mete mentah; kulit, kayu, dan daun mangga mengandung **urushiol, racun dalam poison ivy**. Jika Anda alergi terhadap racun ivy, terutama jika alergi itu buruk, menggigit mangga dapat menyebabkan reaksi parah dengan pembengkakan, ruam, dan bahkan masalah pernapasan.



Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)
© 1996-2020 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

https://www.medicinenet.com/common_foods_that_can_be_toxic/article.htm