منها الحساسية... 10 آثار جانبية لحليب اللوز يجهلها البعض

يعتبر "حليب اللوز" بديلا نباتيا شائعا للألبان، فالمشروب المصنوع من اللوز والماء اكتسب "شعبية هائلة" بسبب قوامه الكريمي ونكهته الخفيفة.

وبحسب ما ورد في تقرير نشرته صحيفة "India of Times"، يتعرض حليب اللوز في الآونة الأخيرة لانتقادات بسبب بعض آثاره الجانبية التالية:

1. الحساسية

يمكن أن يثير حليب اللوز ردود فعل تحسسية لدى البعض ممن يعانون من حساسية اللوز أو الجوز، مما يؤدي إلى أعراض مثل الحكة والتورم وصعوبة التنفس.

2. مشاكل في الجهاز الهضمي

يمكن أن يواجه البعض مشاكل في الجهاز الهضمي، مثل (الانتفاخ والغازات والإسهال)، بعد تناول حليب اللوز بسبب محتواه من الألياف.

3. نقص غذائي

يفتقر حليب اللوز إلى العناصر الغذائية الأساسية الموجودة في حليب البقر، مثل (الكاليسيوم والبروتين)، مما قد يؤدي إلى نقص التغذية إذا لم يتم تناول مكملات غذائية بشكل كاف.

4.محتوى السعرات الحرارية

يمكن أن يؤدي حليب اللوز، وخاصة الأصناف كاملة الدسم، كثيف السعرات الحرارية إلى زيادة الوزن إذا تم استهلاكه بشكل زائد.

5. المتغيرات السكرية

يمكن أن يحتوي حليب اللوز المُنكه أو المُحلى على نسبة عالية من السكريات المضافة، مما قد يساهم في زيادة الوزن ومشاكل الأسنان ومخاوف صحية أخرى.

6. محتوى الأوكسالات

يحتوي اللوز على نسبة عالية من الأوكسالات، والتي يمكن أن تساهم في تكوين حصوات الكلى لدى الأفراد المعرضين للإصابة عند تناولها بشكل مفرط.

7. نقص المعادن

يحتوي اللوز على حمض الفيتيك، وهو مضاد غذائي يمكن أن يمنع امتصاص بعض المعادن مثل الحديد والزنك، مما قد يؤدي إلى نقص المعادن.

8. مرضى الغدة الدرقية

يحتوي حليب اللوز على هرمونات الغدة الدرقية، وهي مركبات يمكن أن تتداخل مع وظيفة الغدة الدرقية

عند تناولها بكميات كبيرة، مما يؤثر على الغدة الدرقية. لذا، لا يناسب حليب اللوز مرضى الغدة الدرقية.

9. الأطفال والرضع

لا يناسب حليب اللوز الأطفال الرضع والأطفال في مرحلة النمو، لأنه يفتقر إلى العناصر الغذائية الأساسية اللازمة لنموهم وتطورهم. ولا يوفر حليب اللوز المستويات اللازمة من البروتين والدهون الصحية والفيتامينات والمعادن الضرورية لتغذية الرضع.

10. مرضى السكري

على الرغم من أن حليب اللوز منخفض الكربوهيدرات فإنه يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم، خاصة لمرضى داء السكري أو مقاومة الأنسولين.