

# Абрикосовые косточки опаснее, чем вы думаете.

Еще совсем недавно я регулярно покупал ядра абрикосовых косточек - немного кислый вкус и довольно мягкая оболочка, жевать легко и приятно, а сегодня узнал, что в них содержится приличная доза амигдалина, который при переваривании конвертируется в **цианид**.

Как оказалось, была куча кейсов **дичайшейго отравления** и даже смертей людей от употребления абрикосовых косточек.

Четыре маленьких косточки уже **достаточно**, чтобы перевалить за дневную допустимую норму цианида для взрослых.

Думайте и проверяйте, что вы едите.



Автор **заметки:** Тимур

---

Revision #1

Created 1 April 2024 15:50:49 by matvey033

Updated 1 April 2024 15:54:19 by matvey033