

“الغذاء والدواء” تحذّر من الإفراط في تناول الكمون

8 مارس، 2025



حذّرت الهيئة العامة للغذاء والدواء من الإفراط في تناول الكمون، موصيةً بالالتزام بالكمية اليومية الموصى بها، وذلك لمنع التأثيرات المحتملة على مرضى السكري والحوامل.

تؤدي زيادة الاستخدام إلى الولادة المبكرة

وأوضحت الهيئة أن عشبة الكمّون، المعروفة علمياً باسم (Cuminum cyminum)، تسهم في تحسين صحة الجهاز الهضمي وطرّد الغازات، إلا أنها قد تتعارض مع أدوية سيولة الدم والسكري.

وأوصت بالالتزام بالكمية اليومية والتي تتراوح بين 1.5 و3 غرامات، علماً بأن الملعقة الصغيرة تعادل 5 غرامات، وتجنب استخدام الكمّون قبل العمليات الجراحية بأسبوعين على الأقل، نظراً لاحتمال زيادة خطر النزيف.

كما شدّدت على ضرورة استشارة الطبيب المتخصص قبل استخدام

الكمّون، خاصة مرضى تخثر الدم أو السكري والنساء الحوامل والمرضعات، لاحتمال تسببه في تقلصات الرحم؛ ما قد يؤدي إلى ولادة مبكرة، والتأثير على توازن الهرمونات في الحمل.

وأضافت أن الكمّون قد يؤثر في الجهاز الهضمي، فيمكن أن يسبب ارتجاع أحماض المعدة أو الإسهال، وقد يؤثر في إنتاج الحليب لدى المُرّضع، سواء بزيادته أو نقصانه، وقد يُفرّز في حليب الأم؛ ما قد يؤدي إلى إصابة الرضيع بالمغص أو الإسهال.