

Łączenie żywności i leków może być niebezpieczne

28 lipca 2014

Jak wiadomo, stan zdrowia zależy od prawidłowego odżywiania. Okazuje się jednak, że nawet zdrowe posiłki mogą być trucizną, jeśli dodać do nich „przyprawy” z leków.

Limonka i lekarstwo na kaszel. Prawdopodobnie słyszeli państwo, że nie można pić soku grejpfrutowego podczas stosowania statyn, czyli środków zmniejszających stężenie cholesterolu we krwi. Podobnie jest z limonką i pomelo. Owoce te blokują produkcję enzymów, odpowiedzialnych za przetwarzanie statyn oraz innych preparatów, jak na przykład, niektórych rodzajów leków na kaszel.

„W rezultacie lek gromadzi się we krwi, co może prowadzić do niepożądanych skutków ubocznych” – wyjaśnia farmakolog, doktor medycyny Ilja Kryłow. „Wpływ działania owoców cytrusowych utrzymuje się niewiele więcej niż jeden dzień, co oznacza, że należy je spożywać w odstępie minimum 24 godziny po przyjęciu lekarstw. Zapomnijmy również o herbacie z cytryną lub limonką!”

Mleko i antybiotyki. Funkcjonujący powszechnie pogląd, że antybiotyki najlepiej popijać mlekiem, jest głęboko mylący. Problem w tym, że niektóre antybiotyki łączą się w żołądku z wapniem, żelazem i innymi minerałami, które dostały się tam wraz z wypitym mlekiem. Prowadzi to do tego, że antybiotyki są słabo wchłaniane, i co za tym idzie: gwałtownie obniża się ich skuteczność w walce z infekcjami. Dlatego też, jeśli lekarz przepisał państwu leki, powiedzmy z grupy tetracyklinów, trzeba postarać się unikać mleka, jogurtów i serów 2 godziny przed i po zażyciu lekarstwa.

Produkty wędzone i leki przeciwdepresyjne. Zły nastrój często zjadamy jakimś smakołykiem. Ale jeśli sprawa jest poważna i

potrzebne są leki przeciwdepresyjne, to należy w pierwszej kolejności zrezygnować z wędzonych produktów.

„Przyjmowanie leków przeciwdepresyjnych wraz z produktami bogatymi w tyraminę może doprowadzić do niebezpiecznego dla zdrowia wzrostu ciśnienia krwi” – ostrzega Ilja Kryłow. Niestety, lista produktów zawierających ten aminokwas nie ogranicza się tylko do dań z grilla i wędzonego łososia. Do tej grupy należą również czerwone wino, kapusta, hot dogi, piwo z beczki czy domowe. Jednak, piwosze nie powinni panikować: piwo w butelkach, oczywiście w rozsądnych dawkach, nie zaszkodzi.

Źródło: [Głos Rosji](#)