



## غذاها و داروهایی که هیچ وقت نباید با هم بخورید!

مصرف همزمان برخی داروها و غذاها نه تنها تاثیرات مثبت آنها را از بین می برد بلکه می تواند عوارض جانبی خطرناکی را به همراه داشته باشد.

مصرف همزمان برخی داروها و غذاها نه تنها تاثیرات مثبت آنها را از بین می برد بلکه می تواند عوارض جانبی خطرناکی را به همراه داشته باشد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از آواک سلامت، این در حالی است که مصرف غذاهای بسیار سالم با داروها نیز می تواند منجر به تداخل دارویی و ایجاد عارضه شود.

شایع ترین تداخلات دارویی با غذاها از این قرارند:

داروهای فشار خون و موز: این داروها، مقدار پتاسیم خون را افزایش میدهند. پتاسیم در شرایط طبیعی برای ما مفید است اما اگر در مصرف آن زیاده روی شود، مشکلات قلبی مثل نامنظم بودن ضربان قلب و تپش قلب ایجاد میکند. موز نیز از منابع خوب پتاسیم است. پس اگر همزمان با داروهای فشار خون مصرف شود، پتاسیم بدن را به شکل غیرطبیعی افزایش میدهد. سایر منابع غذایی پتاسیم عبارتند از: سبزیجات برگدار، پرتقال و جایگزینهای نمک.

داروهای تنظیم کننده کلسترول و گریپ فروت: آب گریپ فروت، مقدار اثر این داروها را در خون افزایش میدهد و شایع ترین اثر جانبی آنها یعنی درد پا تشدید می شود. اگر هر داروی دیگری نیز مصرف می کنید، قبل از لذت بردن از گریپ فروت، با پزشک مشورت کنید.

داروهای قلب و شیرین بیان: شیرین بیان حاوی ترکیبی به نام glycyrrhizin است که در صورت مصرف همزمان با داروی digoxin باعث نامنظم شدن ضربان قلب و مشکلات وخیم تر دیگر می شود. این ماده غذایی همچنین اثر برخی از داروها مانند داروهای فشار خون، رقیق کننده های خون، مسکن ها و داروهای ضد بارداری را کاهش می دهد.

داروهای رقیق کننده خون و اسفناج: اسفناج و سایر سبزیجات برگدار، حاوی ویتامین کا هستند که با داروهای رقیق کننده و ضد انعقاد، تداخل ایجاد میکند و اثر این داروها را کاهش میدهد. در نتیجه، خطر لخته شدن خون افزایش می یابد.

داروهای تیروئید و گردو: گردو و سایر مواد غذایی پرفیبر، مثل آرد لوبیای سویا، مانع از جذب صحیح این داروها میشوند. اکثر پزشکان توصیه میکنند که داروهای تیروئید رو قبل از خواب مصرف کنید تا بدن شما وقت کافی برای جذب آنها را داشته باشد.

تتراسایکلین و لبنیات: کلسیم موجود در لبنیات مانع جذب صحیح آنتی بیوتیک ها می شود. در واقع باید این داروها را یک تا دو ساعت قبل از صرف غذا مصرف کنید تا بدن زمان کافی برای جذب کل دارو را داشته باشد.