

وقتی غذاها با هم ناسازگار می‌شود



ازجمله پرسش‌هایی که افراد در قالب تداخلات غذا با غذا یا دارو از متخصصان و کارشناسان علوم غذایی می‌پرسند، این که چرا ماست را نباید با غذاهای گوشتی بخوریم؟ آیا خوردن خربزه با عسل باعث سنگ شدن این دو ماده در معده و بروز دل‌درد شدید می‌شود؟

ازجمله پرسش‌هایی که افراد در قالب تداخلات غذا با غذا یا دارو از متخصصان و کارشناسان علوم غذایی می‌پرسند، این که چرا ماست را نباید با غذاهای گوشتی بخوریم؟ آیا خوردن خربزه با عسل باعث سنگ شدن این دو ماده در معده و بروز

دا، درد شدید می‌شود؟ اگر سالاد حاوی آبلیمو، آبغوره یا آب نارنج را همراه ماست بخوریم چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر داروهایی را که باید با معده خالی یا نیم ساعت بعد از غذا خورده شود، همراه غذا بخوریم یا دارو را با آبمیوه، چای یا شیر بخوریم چه اختلالاتی رخ می‌دهد؟ اصلاً آیا تداخل مواد غذایی با یکدیگر یا با داروها از نظر علمی به اثبات رسیده است؟

در طب مدرن تاکنون تحقیقات کامل و وسیعی روی تداخلات و ناسازگاری مواد غذایی با یکدیگر انجام نشده، اما برخی پژوهش‌ها نشان داده مصرف همزمان بعضی از مواد غذایی می‌تواند از قدرت جذب برخی از مواد مغذی بکاهد و عوارضی ایجاد کند. البته ناگفته نماند برخی از تداخلات غذایی - دارویی به اثبات رسیده که در اینجا به متداول‌ترین آن اشاره خواهیم کرد.

با گوشت ماست بخوریم یا نخوریم؟

مدتی پیش از فردی شنیدم که می‌گفت: چون در یکی از مقالات علمی خوانده‌ام فرآورده‌های لبنی همچون ماست و دوغ از جذب آهن مواد گوشتی همچون مرغ، ماهی و بخصوص گوشت قرمز می‌کاهد، به همین دلیل ماست را از برنامه غذایی‌ام حذف و در عوض روزی یک قرص کلسیم جایگزین آن کرده‌ام. حالا او می‌خواست بداند روزی یک قرص بهتر است یا دو قرص؟

متأسفانه تعداد زیادی از افراد با خواندن برخی مقالات تصمیمات عجیب و غریبی می‌گیرند و نسخه‌های مختلفی برای خود می‌پیچند. در پاسخ باید گفت درست است که کلسیم ماست تا حدودی از جذب آهن غذاهای گوشتی می‌کاهد، اما باید بدانید ماست علاوه بر کلسیم، ریزمغذی‌های مفید و ضروری دیگری هم دارد که بدن به دریافت روزانه آن نیازمند است و قرص کلسیم نمی‌تواند آنها را تامین کند. از طرفی قرص کلسیم هیچ‌گاه به اندازه کلسیم طبیعی قابلیت جذب ندارد و اغلب مازاد آن از جذب مواد مغذی دیگر نیز جلوگیری کرده و حتی باعث ایجاد سنگ کلیه می‌شود؛ در نتیجه مصرف مکمل‌ها حتماً باید تحت نظر متخصص باشد. افراد می‌توانند برای نفع بیشتر از آهن مواد گوشتی آن را با آبلیمو یا آب نارنج میل کنند و حدود یک ساعت بعد از صرف غذای گوشتی ماست بخورند، اما اگر نمی‌توانید ماست، دوغ یا کفیر را بتهنایی یا با فاصله بخورید، می‌توانید این فرآورده‌های لبنی را پس از اتمام غذا میل کنید.

خربزه با عسل آری یا خیر

معلوم نیست چه کسی خربزه به آن شیرینی را لازم دانسته با عسل بخورد که بحث کشنده شدن آن به سایت‌های اینترنتی هم برسد. خوب است بدانید اغلب تداخل‌های غذایی تهدیدکننده سلامت مصرف‌کننده نیست. در عسل و خربزه ترکیباتی وجود دارد که بر اثر تماس مقادیر زیاد، با هم واکنش نشان داده و به ماده سفت و سختی تبدیل می‌شود که هضم آن دشوار و در برخی افراد می‌تواند باعث انقباضات قولنجی و دردهای شکم شود، اما این درد در حدی نیست که بتواند به مرگ منجر شود. قدرت هضم، نوع مزاج، توانایی بدنی، سن، جنس و حساسیت‌های غذایی از جمله مواردی است که می‌تواند در بروز این حالت که در اصطلاح به آن نابدرباری غذایی می‌گویند، دخیل باشد.

سالاد با چاشنی ماست و آبلیمو

با ماهی ترشی خوردم! حالا چه می‌شود؟ چاشنی سالاد آبلیمو بود و به اشتباه ماست هم خوردم! آیا پوستم لک می‌شود؟ اینها جملاتی است که گاهی با اضطراب از زبان برخی افراد می‌شنویم. پرسش اینجاست آیا واقعاً این غذاها با هم نمی‌سازد؟ به عقیده حکمای طب سنتی اگر چند ماده غذایی با طبع سرد یا گرم را همزمان مصرف کنیم، باعث برهم خوردن تعادل مزاجی ما می‌شود و دستگاه گوارش را دچار اختلال می‌کند. به همین دلیل خوردن خوراکی‌هایی با طبع سرد همچون ماست و ماهی، ماست و ترشی یا مخلوط کردن ماست با انواع چاشنی‌های ترش سالاد بخصوص در سرد مزاجان می‌تواند باعث ضعف عمومی بدن، کندی حرکت، سنگینی پلک‌ها، خواب‌آلودگی، جمع شدن آب در دهان، تهوع، سردرد، سوزش و نفخ معده و دیرهمضمی شود، اما بیان این مساله که خوردن آنها با هم حتماً باعث بروز برص یا لک‌های پوستی می‌شود از نظر طب مدرن رد شده است. این را هم بدانید اگر کسی بر اثر تجربه متوجه شد با غذای خاصی ناسازگاری دارد فقط باید از مصرف آن غذا خودداری کند.

وقتی غذا و دارو، ساز مخالف می‌زنند

تحقیقات نشان داده است مصرف تعدادی از داروها همراه انواعی از میوه‌ها و مواد غذایی می‌تواند باعث کاهش یا تشدید عوارض دارو یا سوء جذب ریزمغذی‌های ماده غذایی شود.

- داروهای ضدافسردگی و برخی از انواع آنتی بیوتیک هایی که برای عفونت های شدید ریوی و پوستی تجویز می شود با انواع پنیرها بخصوص پنیر پیتزا و پنیرهای محلی کهنه، سس سویا و ماءالشعیر سازگاری ندارد. این مواد حاوی ترکیبی به نام تیرامین است که همراه این داروها می تواند باعث افزایش شدید فشارخون، سردرد و سرگیجه شود. البته بادمجان، سیب زمینی، سوسیس، گوشت های دودی، اسفناج، شکلات، موز، آلو، گوجه فرنگی، باقلا و اشپل (تخم ماهی) هم حاوی تیرامین است و می تواند به تشدید سردردهای میگرنی منجر شود.

- انواع کلم بخصوص بروکلی، کاهو، اسفناج، آواکادو و شلغم به دلیل دارا بودن ویتامین K که منعقدکننده خون است برای افرادی که تحت درمان با داروهای ضدانعقاد خون (رقیق کننده خون) هستند سازگاری ندارد و چون این سبزی ها خون را غلیظ می کند، می تواند موجب شکل گیری لخته های خون شود. در ضمن این سبزی ها میزان تاثیر استامینوفن را که برای تسکین درد و کاهش تب تجویز می شود، پایین می آورد.

- چای، قهوه و نوشابه های سیاه به دلیل دارا بودن کافئین، میزان جذب استامینوفن را افزایش می دهد و مقادیر زیاد آن سبب آسیب های کبدی می شود و هرگز نباید داروهای ضدآسم را همراه این نوشیدنی ها و بخصوص غذاهایی که مستقیم با زغال تهیه می شود بویژه گوشت قرمز کبابی استفاده کرد.

- هرگز دارو را همراه فرآورده های لبنی بویژه شیر و مکمل های کلسیم نخورید، زیرا کلسیم شیر همراه با برخی داروها بخصوص آنتی بیوتیک هایی که برای درمان عفونت های پوستی و مجاری ادرار تجویز می شود، سازگار نیست و حتی می تواند سبب دفع دارو و کاهش اثر آسپیرین شود. آسپیرین هم می تواند موجب دفع ویتامین C و اسید فولیک شود و بر جذب کلسیم، آهن و سدیم تاثیر بگذارد.

- از مصرف آبمیوه ها بخصوص گریپ فروت با بسیاری از داروها بخصوص داروهای کاهنده فشار و کلسترول خون، داروهای سوزش سر دل، داروهای هورمونی و ضد بارداری و برخی آنتی بیوتیک ها اجتناب کنید، زیرا می تواند برغلظت خون تاثیر بگذارد و گاهی تا دو برابر اثرات کاهنده یا تشدید کننده داشته باشد و باعث افزایش ضربان قلب شود. بد نیست بدانید اثر گریپ فروت گاهی تا 24 ساعت در بدن باقی می ماند.

- جوشانده یا دمنوش شیرین بیان را هرگز با داروهای کاهنده فشار خون، داروهای مدر (ادرار آور) و آنهایی که حاوی کورتون است، میل نکنید، زیرا با افزایش ادرار و دفع پتاسیم مشکلاتی در ریتم ضربان قلب ایجاد خواهد شد و به افزایش فشار خون منجر می شود.

- غذاهای گوشتی را همزمان با آنتی بیوتیک ها مصرف نکنید، زیرا آهن گوشت باعث کاهش جذب آنتی بیوتیک و ایجاد غلظت خون می شود.

- به داروهایی که گفته می شود با شکم خالی مصرف شود، توجه کنید، زیرا تماس طولانی مدت غذایی که با اسید معده ترکیب شده موجب تجزیه زود هنگام دارو یا بی اثر شدن آن می شود. داروهایی را هم که گفته می شود همراه غذا بخورید به این دلیل است که اگر با شکم خالی میل شود به بافت معده و روده آسیب می رساند.

فاخره بهبهانی / جام جم