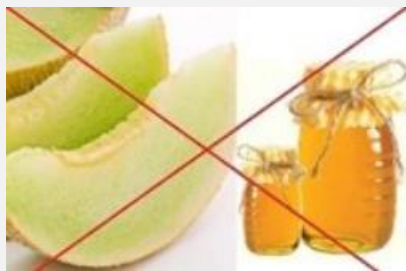


آیا خوردن خربزه با عسل منجر به مرگ می‌شود؟

به‌طور کلی، داروها با داروها، داروها با غذاها یا غذاها با غذاها می‌توانند تداخل داشته باشند.



به‌طور کلی، داروها با داروها، داروها با غذاها یا غذاها می‌توانند تداخل داشته باشند.

چند وقت پیش یکی از همکارانمان بسیار نگران و مضطرب بود. وقتی دلیل این نگرانی و اضطراب را از او پرسیدیم، گفت فرزندش خربزه و عسل را باهم خورده و حالا می‌ترسد که بلایی سرش بیاید. او البته سری هم به سایت‌های مختلف زده بود و مطالبی درباره مرگ ناگهانی در اثر خوردن همزمان خربزه با عسل خوانده بود و برای همین حال پریشانی داشت.

به همین بهانه، سراغ دکتر محمدحسین صالحی سورمقی، متخصص فارماکولوژی و استاد دانشکده داروسازی دانشگاه تهران رفتیم تا بیشتر با باورهای گوناگونی که درباره تداخل‌های غذایی وجود دارد، آشنا شویم.

تداخل بین مواد غذایی خاصی مانند خربزه و عسل یا ماست و ماهی به‌صورت علمی اثبات شده است؟

امکان تداخل غذایی با مصرف همزمان برخی مواد غذایی وجود دارد اما متأسفانه تاکنون تحقیقات کامل و وسیعی روی این تداخل‌ها انجام نشده که بتوان نتیجه آنها را به شکل مقاله‌های علمی چاپ و به آن استناد کرد. یعنی بیشتر باورها در مورد تداخل مواد غذایی مختلف که در میان مردم رواج دارد، به‌صورت تجربی شکل گرفته‌اند. برخی از این باورها درست و برخی دیگر نادرست هستند و نمی‌توان آنها را به تمام مردم با طبع و مزاج‌های مختلف تعمیم داد.

یعنی باورها در مورد تداخل‌های غذایی را نباید چندان هم جدی گرفت؟

نمی‌توانیم این باورها را به صراحت تایید یا تکذیب کنیم. به‌طور کلی، داروها با داروها، داروها با غذاها یا غذاها با غذاها می‌توانند تداخل داشته باشند اما نکته مهم اینجاست که تداخل‌های غذایی در موارد بسیار زیادی، تهدیدی جدی برای سلامت فرد نیستند و زندگی او را تهدید نمی‌کنند، مثلاً خوردن گوشت با ماست و دوغ باعث کاهش جذب آهن گوشت در بدن می‌شود و به همین دلیل است که خیلی‌ها توصیه می‌کنند ماست و گوشت را باهم نخورید اما اگر کسی غذای گوشتی را با ماست و دوغ بخورد هم مشکل حادی برایش ایجاد نمی‌شود و فقط اختلالی در جذب آهن وعده غذایی به دلیل مصرف یک ماده غذایی حاوی کلسیم به وجود می‌آید.

پس نمی‌توان به اینکه در خیلی از سایت‌ها آمده است خوردن خربزه و عسل باعث مرگ آنی می‌شود هم اعتماد کرد؟

بحث خربزه و عسل تفاوت دارد. زمانی که عسل با خربزه مخلوط می‌شود، ترکیب‌های موجود در این دو ماده خوراکی با یکدیگر واکنشی نشان می‌دهند که نتیجه این واکنش، به وجود آمدن یک ماده سفت و سخت است. به همین دلیل، اگر خربزه و عسل باهم مصرف شوند، سفت شدن ماده حاصل از ترکیب آنها، باعث می‌شود هضم برای دستگاه گوارش بسیار سخت شود. در یک کلام اینکه خربزه و عسل، ترکیبی دیرهضم و بدهضم است. در موارد بسیار زیادی هم دیده شده افرادی که خربزه و عسل را باهم خورده‌اند، دچار دل‌دردهای شدیدی می‌شوند. البته این دل‌دردها در حدی نیستند که بتوانند منجر به مرگ یا مرگ آنی افراد سالم شوند.

تداخل‌های غذایی برای تمام افراد به یک صورت ایجاد می‌شوند؟

نه. ممکن است برخی علایم تداخل‌های غذایی، در یک نفر به شدت بروز کند ولی فرد دیگری با خوردن همان مواد غذایی، دچار هیچ عارضه یا مشکلی نشود. قدرت هضم، جذب، طبع، مزاج، توانایی‌های بدنی، سن، جنس و حساسیت‌های غذایی افراد مختلف بسیار متفاوت است. آثار تداخل‌های غذایی هم در تمام افراد دنیا یکسان نیست.

چرا این همه تاکید بر مصرف نکردن ماست و ماهی می‌شود؟

این تاکید فقط در مورد ماست و ماهی نیست. به‌طور کلی، اگر چند ماده غذایی با طبع سرد یا طبع گرم را یکجا مصرف کنیم،

باعث برهم خوردن تعادل طبع بدن می‌شود. به همین دلیل مصرف ماست و ماهی که هر دو طبیعت سردی دارند، باهم توصیه نمی‌شود. حالا اگر کسی این دو ماده غذایی با طبع سرد را مصرف کرد، می‌تواند برای ایجاد تعادل در بدن خود، مقداری ماده غذایی با طبع گرم مانند خرما هم بخورد.

حرف آخر؟

زمانی که طبع بدن از تعادل خارج شود، دچار مشکلاتی خواهد شد. به همین دلیل توصیه می‌شود در طول روز به‌طور متعادل خوراکی‌هایی با طبع سرد و گرم مصرف کنید.