منها الحليب و الخضراوات الورقية... أطعمة صحية تتعارض مع الأدوية احذرها

إن أحد أكثر قرارات العام الجديد شيوعًا هو الالتزام بتناول طعام صحي، سواء كان ذلك عن طريق تناول المزيد من الفاكهة والخضراوات، أو تقليل استهلاك اللحوم أو حتى التحول إلى نظام نباتي أو نباتي صارم لبضعة أيام في الأسبوع.

وبحسب ما ورد في تقرير نشره موقع "Conversaiton The"، في حين أن هناك العديد من الفوائد التي يمكن أن تأتي من اتباع نظام غذائي صحي، فمن المهم إجراء أي تغييرات في النظام الغذائي بعناية، بخاصة إذا كان الشخص يتناول دواءً بوصفة طبية، حيث يمكن للعديد من الأطعمة الصحية الأساسية أن تتفاعل سلبًا معها.

وهناك بعض تفاعلات الأطعمة والمشروبات الشائعة التي يجب معرفتها لتجنب التعرض لأي مخاطر صحية، وهي كما يلي:

1 . عصير الغريب فروت

لتفكيك بعض الأدوية الموصوفة في الجسم، يستخدم الكبد إنزيمات تسمى السيتوكروم بي 450. لكن عصير الغريب فروت يحتوي على مركبات كيميائية تسمى فورانوكومارين والتي يمكن أن تمنع عمل هذه الإنزيمات.

وإذا حدث هذا، يمكن أن تتراكم بعض الأدوية في الجسم. تشمل القائمة دواء السيكلوسبورين، الذي يُستخدم عادة لمنع رفض زرع الأعضاء وإدارة أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي وأمراض الجلد مثل الصدفية. يمكن أن يسبب تراكم السيكلوسبورين العديد من الآثار الجانبية، بدءًا من الغثيان الخفيف والقيء إلى تلف الكلى والكبد.

ويمكن أن تتأثر الستاتينات، التي تُستخدم غالبًا لعلاج مستويات الكوليسترول المرتفعة ومنع النوبات القلبية والسكتات الدماغية، أيضًا بعصير الغريب فروت من خلال نفس الآلية، ويمكن أن تزيد مستويات الستاتينات المتزايدة في الجسم من خطر الآثار الجانبية، بما يشمل انهيار العضلات، وهو أمر نادر ولكنه خطير.

ويمكن أن تتفاعل العديد من الأدوية الأخرى مع عصير الغريب فروت أيضًا بما يشمل أملوديبين (وهو دواء شائع لارتفاع ضغط الدم). إذا كان الشخص يتناول أيًا من هذه الأدوية الموصوفة، فمن الأفضل التحدث إلى الطبيب أو الصيدلاني قبل شرب كميات صغيرة من عصير الغريب فروت، فربما يكون من الأفضل تجنبه تمامًا.

2 . عصير الرمان والتوت البري

يمكن للعديد من الفواكه وعصائر الفاكهة وخاصة من عائلة الحمضيات - أن تؤثر على تحلل الأدوية في الكبد. كما ثبت أن عصير الرمان يمنع إنزيمات الكبد التي تتحلل عقار الوارفارين المضاد للتخثر. يستخدم الدواء لمنع تكون جلطات الدم لدى الأشخاص الذين يعانون من عدم انتظام ضربات القلب مثل الرجفان الأذيني أو الخثار الوريدي العميق.

وتشير بعض الحالات المبلغ عنها إلى أن:"عصير الرمان يمكن أن يزيد من النسبة الدولية الطبيعية INR للوقت الذي يستغرقه الدم للتجلط) لدى المرضى الذين يتناولون دواء الوارفارين، مما يمكن أن يعني أن المرضى ربما يكونون أكثر عرضة للنزيف. ويمكن أن يؤثر عصير الرمان أيضًا على أدوية أخرى، مثل تاكروليموس، وهو عقار مضاد للرفض يستخدم في عمليات زرع الأعضاء".

وبالمثل، يشير عدد من تقارير الحالات إلى أن:"عصير التوت البري يمكن أن يؤثر أيضًا على

الوارفارين. بل إنه تم الإبلاغ عن وفاة مريض بسبب النزيف بعد أن شرب عصير التوت البري لمدة أسبوعين قبل تناول الوارفارين".

ولكن نتائج الدراسات المختلفة مختلطة حيث تظهر بعضها أن التوت البري يؤثر على الوارفارين في الجسم بينما لا تظهر دراسات أخرى أي تأثير. لهذا السبب، يمكن أن يكون من المفيد التحقق من نسبة INR تكون ربما نسبة في تقلبات أي أن في يفكر أو العصائر هذه يتناول الشخص كان إذا متكرر بشكل INR بسبب عصائر الفاكهة.

3 . الخضراوات الورقية

يُنظر عادة إلى السبانخ والبروكلي والكرنب على أنها أطعمة صحية لأنها مليئة بالعناصر الغذائية مع انخفاض السعرات الحرارية. ولكنها غنية بفيتامين K، وهو ضروري لتنشيط بعض عوامل التخثر (البروتينات الموجودة في الدم والتي تساعد على تجلطه).

ويمكن أن تشكل الخضراوات الورقية مشكلة للمرضى، الذين يتناولون الوارفارين، الذي يعمل عن طريق منع فيتامين K من أجل منع تجلط الدم. لكن تناول الأطعمة الغنية بفيتامين K يمكن أن يخفض نسبة INR ويزيد من خطر الإصابة بجلطة دموية.

4 . الحليب

يعتبر الحليب والأطعمة الغنية بالألبان مثل الجبن والزبادي مصادر جيدة للبروتين والكالسيوم - وهو معدن مطلوب لصحة العظام. لكن هذه الأطعمة يمكن أن تؤثر على امتصاص بعض الأدوية في الأمعاء. ويشمل ذلك المضادات الحيوية مثل بعض التتراسيكلينات والسيبروفلوكساسين. يمكن للكالسيوم الموجود في الحليب أن يرتبط بالمضاد الحيوي، مما يعني أنه لا يمكن امتصاصه في مجرى الدم، مما يعني أن الجسم لن يحصل على الجرعة الكاملة من المضاد الحيوي مما يجعل من الصعب عليه محاربة العدوى.

وتشمل الأدوية الأخرى المتأثرة بالألبان "الليفوثيروكسين"، وهو دواء يستخدم للمرضى الذين يعانون من انخفاض مستويات الغدة الدرقية. ولكن نظرًا لحدوث هذه التفاعلات في الأمعاء، فهذا يعني أنه لا يزال بالإمكان تناول الألبان حتى إذا كان الشخص يتناول هذه الأدوية. في معظم الحالات، تحتاج فقط إلى ترك فجوة لمدة ساعتين على الأقل إما قبل أو بعد تناول الدواء قبل تناول الألبان.

5 . الفاصوليا

تعتبر الفاصوليا صحية لأنها غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن. كما تعد الفاصوليا مصدرًا رائعًا للبروتين النباتي. ولكن فول الصويا والفول السوداني والبازلاء الثلجية ربما تكون عالية في التيرامين. في حين أن التيرامين مادة موجودة بشكل طبيعي في الجسم وفي بعض الأطعمة، مثل الجبن القديم واللحوم المعالجة والأطعمة المخمرة، فإنها يمكن أن تتفاعل مع مضاد الاكتئاب فينيلزين.

إن فينيلزين هو مضاد اكتئاب مثبط لأكسيداز أحادي الأمين MAOI، وهو أقل استخدامًا في الوقت الحاضر. يمنع الدواء الإنزيمات التي تكسر التيرامين في الجسم. إذا تناول المرضى أطعمة غنية بالتيرامين، فربما يؤدي هذا إلى ارتفاع مستويات التيرامين، مما يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع خطير في ضغط الدم.