

## غذاهایی که نباید همراه با دارو خورده شوند

خوردن برخی مواد غذایی همزمان با دارو، بر عملکرد دارو در بدن تاثیر منفی می‌گذارد، یا از اثر آن می‌کاهد و یا باعث می‌شود دارو تاثیر خود را از دست بدهد.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از العالم، مواد غذایی که در این نوشتار به آن‌ها اشاره می‌شود، از جمله موادی هستند که خوردن آن‌ها به همراه دارو توصیه نمی‌شود.

### ۱ گریپ فروت

با وجود این که میوه گریپ فروت دارای ویتامین ۲ و فیبر و پتاسیم است، نوشیدن یک لیوان آب گریپ فروت ممکن است به تداخل این مواد به آنزیم‌های مهم معده منجر شده و در نتیجه موجب افزایش غلظت دارو در خون شود. از این رو، توصیه می‌شود که در صورت مصرف دارو، از نوشیدن آب گریپ فروت خودداری شود و به جای آن از آب پرتقال که دارای مزایای مشابه به گریپ فروت است، استفاده شود.

### ۲ موز

برخی افراد در مصرف موز به علت دارا بودن پتاسیم زیاد روی می‌کنند تا از خطرات سرطان و سکته مغزی و بیماری‌های قلبی بکاهد اما مصرف زیاد مواد غذایی سرشار از پتاسیم، ممکن است برای افرادی که از قرص‌های آرام‌بخش استفاده می‌کنند، مشکل ساز باشد. به ویژه برای کسانی که داروها را با هدف کاهش فشار خون مصرف می‌کنند. این مساله باعث افزایش میزان پتاسیم در بدن و در نتیجه افزایش تپش قلب در این افراد می‌شود.

موز همچنین دارای تیامین است که یکی از اسیدهای آمینه است که ممکن است مصرف آن با برخی از داروها موجب افسردگی شود و آسیب‌هایی به فرد مصرف‌کننده دارو وارد کند.

### ۳ اسفناج

به افرادی که داروهای رقیق‌کننده خون و ضد انعقاد خون مانند وارفارین و کومادین مصرف می‌کنند، توصیه می‌شود که مصرف سبزیجات سبز رنگ به ویژه سبزیجات حاوی پتاسیم زیاد را کاهش دهند زیرا این کار مانع از تاثیر مطلوب داروهای ضد انعقاد خون می‌شود.