

27 Μαΐου 2014

Ο άγνωστος κίνδυνος που κρύβει ένα... γκρέιπφρουτ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Είναι πλούσιο σε βιταμίνες Α, Β και C αλλά και πολύτιμα μέταλλα όπως το ασβέστιο, το μαγγάνιο, ο σίδηρος, το μαγνήσιο, το κάλιο και ο φώσφορος.

Ο χυμός του είναι απολαυστικός και μάλιστα έχει λιποδιαλυτική δράση.

Ποιο είναι όμως το «ένοχο μυστικό» του γκρέιφρουτ που μπορεί να απειλήσει την υγεία μας;

Κάτι που λίγοι γνωρίζουν είναι ότι οι χυμοί των φρούτων αντιδρούν με ορισμένα φάρμακα και στην περίπτωση του γκρέιφρουτ ο κίνδυνος είναι αρκετά μεγάλος.

Τα συστατικά του επεμβαίνουν στη δράση φαρμάκων όπως οι στατίνες, τα αντισταμινικά, φάρμακα που χορηγούνται στη θεραπεία του καρκίνου, οι βήτα αναστολείς και ορισμένα αντιβιοτικά.

Το γκρέιφρουτ περιέχει μεγάλες ποσότητες μια ουσίας που ονομάζεται νεραντζίνη, η οποία κάνει τα φάρμακα αυτά να απορροφώνται σε υπερβολικό βαθμό από το αίμα.

Η νεραντζίνη καταστρέφει ένα ένζυμο που υπάρχει στο στομάχι, με αποτέλεσμα να εξουδετερώνεται εν μέρει η δράση των φαρμάκων.

Σε μικρές ποσότητες το γκρέιφρουτ είναι ασφαλές, όμως οι μεγάλες

συγκεντρώσεις νεραντζίνης μπορεί να έχουν δυσμενείς επιπτώσεις για την υγεία.

Εάν λοιπόν η αγωγή σας περιλαμβάνει κάποιο από τα παραπάνω φάρμακα, καλό θα είναι να αποφεύγετε την κατανάλωση του φρούτου σε μεγάλες ποσότητες.

Πηγή: onmed.gr