

美味的柚子 不能和这些药物同吃哦

服降压药期间吃柚子? 医生提醒:好比用药过量,重则或引发生命危险

秋季

时令水果

要吃

柚子

■天府早报记者段祯 实习生
景和丽蓉 摄影报道

眼下,又到了吃柚子的季节,然而多数人可能不知道,吃柚子也有讲究,尤其不能和一些药物同时服用!成都市二医院临床药学科叶永琴提醒,柚子中的活性成分能够抑制肝药酶的活性,而许多药物都需要经过肝药酶的代谢最终排出体外,如果服用这类药物的同时吃了柚子,药物不能被代谢而在体内大量蓄积,可能造成药效过强,影响治疗,甚至会出现不良反应。

特别提醒>>>

这些药不能与柚子同食

降脂药:如果在服阿托伐他汀、洛伐他汀、辛伐他汀等降脂药期间吃了柚子,患者发生肌肉疼痛、横纹肌溶解的可能性会增大,严重时还可能发生急性肾衰竭。

降压药:由于柚子本身也有降压功能,加上它还使降压药的血药浓度增高,服硝苯地平、尼莫地平、维拉帕米等降压药期间吃柚子或喝柚子汁,好比用药过量,使血压骤降,轻则引起头晕、心慌、乏力,重则诱发心绞痛、心肌梗死或脑卒中。

镇静安眠药:柚子会增大地西洋(安定)咪达唑仑等药物引起眩晕和嗜睡的可能性,高空作业者和司机用药期间尤其要注意。

避孕药:柚子会阻碍女性对避孕药的吸收。服用了避孕药的妇女如果在性生活后食用柚子,可能导致避孕失败。

抗过敏药:柚子可能诱发非那定等抗过敏药的不良反应,引起头晕、心悸、心律失常等状况。

免疫抑制剂:柚子可使环孢素等免疫抑制剂的药浓度增高,增大肝肾毒性。若这类药长期与柚子等水果同吃,有诱发肿瘤的危险。



柚子上市

服药的高血压患者“不敢吃”

入秋以来,水果摊上就开始陆续出现柚子的身影了,酸甜多汁,再加上柚子本身具有丰富的营养元素,很受市民的喜欢。天府早报记者昨日走访了春熙路上的一家超市,四种不同价格的柚子摆在水果区的醒目位置,最贵的一种为标注产地海南的红心柚,一斤138元。

随后,记者又来到春熙路附近一家路边水果店,店里柚子的品种没有商场超市的多,但价位较低,沙地柚6元一斤,关西蜜柚5元一斤,两种柚子产地均为福建,老板热情地为记者推荐沙地柚,“沙地柚的水分更多,口感也要好一点。”

柚子具有生津止渴、健胃消食、化痰止咳、去腥解酒等功效,也特别适合干燥的秋冬季食用,经常食用柚子,对高血压、糖尿病、动脉硬化等疾病有辅助治疗作用,对肥胖者有健体养颜功能。此外,柚子含有生理活性物质皮甙,可降低血黏度,减少血栓的形成,因此对脑血管疾病也有一定的预防作用。但这并不表示柚子在食用上没有禁忌。市民刘女士患有高血压多年,一直服用降压药,“听说柚子不能和降压药同吃,因此即使嘴上很馋,也要忌口。”

医生看法

柚子+降压药好比服药过量

服用降压药期间不能吃柚子?成都市二医院临床药学科叶永琴表示,由于柚子本身也有降压功能,加上它还使降压药的血药浓度增高,“服硝苯地平、尼莫地平、维拉帕米等降压药期间吃柚子或喝柚子汁,好比用药过量,使血压骤降,轻则引起头晕、心慌、

乏力,重则诱发心绞痛、心肌梗死或脑卒中。”

此外,在服用降脂药、镇静安眠药、避孕药、抗过敏药、免疫抑制剂时,也不可和柚子同食。叶永琴建议,“为安全起见,服药前3天和服药后6小时内最好避免吃柚子或喝柚子汁,最好也不要吃柑橘等水果。”

如何挑选柚子

看表皮

表皮细腻光滑的柚子比较好,柚子的表皮如果比较粗糙、太黄,可能是因为放

置时间较长或者生长得不好,表皮细洁、成淡黄或橙黄色的柚子成熟好,汁多味甜。

看形状

上尖下宽的柚子比较好,如果上面的颈部比较长,

则说明肉少皮多,最好选择颈短、扁圆形、底部平的柚子。

掂重量

较重的柚子好吃,较重的柚子含水量较多,所以比较好,同样大小的柚子,先用右

手掂量下,再掂量第二个。注意不要同时使用左右手比较,因为左右手的感觉不同。

生活小贴士>>>

柚子皮也能入食

人们在吃柚子时,往往将剥下来的皮随手扔掉,其实,柚子皮充分利用能得到意想不到的效果。首先,可将柚子皮煎汤,加糖调味服,可治胃气不和、气逆食积。其次,柚子皮还具有促进血液循环、提高新陈代谢的作

用,其散发的香味还能消除疲劳、缓解压力。如果用它来泡澡,则能起到活血美容的作用,泡澡时,把剥下的柚子皮切成片或掰成小块,放在洗澡水里即可。另外,柚子皮放入冰箱还有除臭增鲜的作用。



为你
支招

蜂蜜柚子茶

柚皮晒干,切成条或片状,煮茶饮用,有开胃透气的功效。和红茶共煮,可以纾解发汗,具有治伤风感冒的疗效。加入蜂蜜就是最为常见的蜂蜜柚子茶。



入菜

削去青黄的表皮,用滚水将柚皮滚10分钟(筷子能捅穿即可),捞起;清水泡浸一个晚上,第二天捞起挤干

水分,再用清水浸泡,几个来回,把柚子皮中的青涩味去掉后,就将其切成块状,用做烹调食材。

香辣柚皮

反复余水、去青涩、挤干水分备用。锅热加少许油、

加蒜苗、姜粒、豆豉翻炒,加柚皮、芹菜粒,起锅。

柚皮酿肉

柚皮经处理后、反复余水、去青涩、挤干水分备用。

柚皮开口,将调制肉馅放入,大火蒸熟,烧汁清芡。

柚皮烧鸭

鸭肉洗净,放锅内爆炒。与口蘑、处理后柚皮放入沙煲,煲10分钟;放青红椒、蒜苗、黄豆酱焖制。让鸭肉充分吸收蘑菇、柚皮香味。



海南红心柚 13.8元/斤 沙地柚 6元/斤
关西蜜柚 5元/斤