



科学用药

□本报记者 刘伟芳

这些食物药物 不能一起吃

■指导专家 福州市第一医院药学部主管药师 阮贤妹

很多人都听说过“头孢加酒,说走就走”,两者放在一起吃真的会致命吗?除此之外,还有哪些“药食相克”,会降低药物疗效,甚至对身体产生危害?

抗菌药物(头孢类、甲硝唑、呋喃唑酮、红霉素等)与酒

多数头孢菌素类药物、硝基咪唑类药物、呋喃唑酮以及降糖药物格列齐特、格列本脲等与酒一起服用,会出现双硫仑样反应。

轻者如面部潮红、眼结膜充血、视觉模糊、头颈部血管剧烈搏动或搏动性头痛、头晕,恶心、呕吐、出汗、口干、呼吸困难、胸痛、烦躁不安,严重者心梗、急性肝损伤等,甚至死亡。

当然“头孢加酒,说走就走”的说法夸张了点,不良反应程度因具体情况而异。但还是建议在用药期间及停药后5~7天内避免饮酒。

避免服用含乙醇的药物(如藿香正气水等)、食品(调味剂、酒心巧克力等)、滋补强壮剂和使用含乙醇的注射液,也不要服用乙醇或含乙醇的药品进行消毒或擦洗降温。

黄连素与茶

服用黄连素前后2小时内应禁止饮茶。茶水中的鞣质可与黄连素中的生物碱结合形成难溶性的鞣酸盐沉淀,降低其药效。

布洛芬与咖啡、可乐

若服用解热、镇痛和消炎的布洛芬后,立即喝含有咖啡因的咖啡、可乐,会刺激胃黏膜,严重者出现胃出血、胃穿孔等。

降压药(硝苯地平、尼莫地平)与西柚汁

西柚会减慢降压药代谢速率,副作用增强,出现面部潮红、心悸、头昏等症状。若食用,需经常监测血压。

心血管药物与富含钾的食物

服用保钾利尿剂螺内酯和血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)福辛普利、贝那普利、依那普利等时,大量摄取香蕉、柳橙、绿色叶类蔬菜等含钾的食物,会增加高血钾致心脏毒性。

钙片与菠菜

两者同时服用会阻碍钙的吸收并易形成结石。菠菜食用前需在沸水中焯一下,小孩及中老年人服用钙片前后2小时内避免食用菠菜等含草酸较多的食物。

抗过敏药物与奶酪、肉制品

服用抗过敏药(氯苯那敏、氯雷他定、西替利嗪等)期间,食用奶酪与肉制品会造成组胺蓄积,导致头晕、头痛、心慌等症状。

华法林与富含维生素K的食物

富含维生素K的止血药物及食物,如



三七



绿叶蔬菜

(如菠菜、花椰菜、芦笋、莴苣等)



蛋黄



猪肝



绿茶

减弱华法林的抗凝作用。

苦味健胃药与甜食

甜味分会掩盖苦味、降低药效,还与健胃药中的许多成分发生络合反应,降低其有效成分含量。

单胺氧化酶抑制剂与富含酪氨酸的食物

服用单胺氧化酶抑制剂(MAOI)如司来吉兰、异烟肼、呋喃唑酮等,须禁食乳酪和富含酪氨酸食物。如:



动物肝脏



鱼



酸牛奶



奶酪



巧克力



香蕉



豆腐



扁豆



牛肉



香肠



红葡萄酒



啤酒

否则可产生高血压危象,危及生命。

超市里的冷冻鸡腿 从哪来的

逛超市的时候发现,肉品冷冻区总有源源不断的鸡翅鸡腿供应,你有没有好奇过都是哪里来的?



1 超市里的冷冻鸡腿鸡翅都是哪来的?

超市里的冷冻鸡腿鸡翅,主要来自于各地养殖场将肉鸡的每一个部分拆分后进行速冻再投入市场中售卖。

首先,国内很多大型肉食加工厂。其次,一些超市会与国内大型养殖场建立直销渠道,养殖场直接将肉鸡的鸡腿、鸡翅和鸡胸肉的部分切割下来冷冻后直接销往国内各地的大型超市。最后,一部分速

冻的鸡肉也会从国外进口。

速冻的方式在肉类的运输销售过程中提供了更好的安全性和便捷性,因此在大型超市中出现的鸡腿和鸡翅多为冷冻产品。

2 鸡翅鸡腿能不能经常吃?

相比于生鲜肉,冷冻肉虽有部分蛋白质等营养损失,但同样能满足营养需要,可以经常吃。而且新宰的生鲜肉中经常会有各种细菌,如果是未经检疫的,甚至有可能存在某些病毒。

冷冻肉入库前会进行排酸处理,使得肉的味道更加鲜美。但家里的冰箱是不能让冻肉长时间保鲜的,长期储存会影响口感,所以建议买回家的冻肉最好也能在一周时间内吃完。

冷冻鸡肉在食用前解冻即可,放在冷藏室自然解冻一天,或用保鲜膜包裹加冷水解冻。解冻方法不当,很可能会造成营养成分的损失。

3 鸡翅最容易沉积毒素?

首先,目前市售的冷冻鸡腿鸡翅等产品是不含任何激素的。我国的兽药管理条例明文规定“禁止在动物饲料和饮水中添加激素类药品”。

在肉鸡饲养过程中,添加激素并不一定能够起到催熟效果,相反会对肉鸡本身的身体机能产生影响,甚至导致肉鸡死亡。不

过这种生长速度快、出栏率高的肉鸡相对容易患病,养殖场会按照国家规定在饲料和饮水中添加适量抗生素用于防病,因此不存在鸡翅中激素残留的问题。

4 变质肉,如何判断?

看颜色 从颜色上直观判断,新鲜的鸡肉应该是肉粉色带有明亮的光泽,而变质的鸡肉色泽消失,鸡肉的颜色呈现灰暗色。

闻气味 新鲜的鸡肉只有肉类本身具有的较轻的肉腥味,而变质的鸡肉具有肉质腐败的异味。

摸质地 可以将鸡肉表面的水分擦干,新鲜的鸡肉表面较干,按压下去鸡肉具有弹性,质地紧实。

变质的鸡肉表面则有一层黏液,经按压后鸡肉不会产生回弹现象,鸡肉的纤维弹性发生了降低,肉质疏松失去弹性,可以丢弃了。

(科普中国)