

23 Σεπτεμβρίου 2016

## **Γκρέιπφρουτ: Τι πρέπει να γνωρίζουν όσοι παίρνουν φάρμακα**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το γκρέιπφρουτ ανήκει στην «οικογένεια» των εσπεριδοειδών, μαζί με το πορτοκάλι, το μανταρίνι, το σαγκουίνι, το λεμόνι και το λάιμ, και αποτελεί ένα φρούτο υψηλής διατροφικής αξίας, που προσφέρει πλήθος πολύτιμων θρεπτικών συστατικών.

Ειδικότερα, συγκαταλέγεται στις εξαιρετικές πηγές βιταμίνης C, η οποία δρα ως ισχυρό αντιοξειδωτικό, ενισχύοντας τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και συμμετέχει σε σημαντικές βιολογικές διεργασίες, όπως ο μεταβολισμός του σιδήρου και η σύνθεση του κολλαγόνου. Παράλληλα, το γκρέιπφρουτ διαθέτει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη A, φυτικές ίνες, κάλιο και αντιοξειδωτικά συστατικά, όπως β-καροτένιο, λυκοπένιο και φλαβονοειδή, ενώ προσφέρει και σημαντικές ποσότητες ασβεστίου, μαγνησίου και βιταμινών του συμπλέγματος B.

Ωστόσο, ορισμένες πληθυσμιακές ομάδες θα πρέπει να δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στην κατανάλωση γκρέιπφρουτ και ιδιαίτερα του χυμού του. Πιο συγκεκριμένα, η επισήμανση αφορά άτομα που ακολουθούν κάποια φαρμακευτική αγωγή, καθώς ο χυμός γκρέιπφρουτ έχει την ιδιότητα να αλληλεπιδρά με ένα ένζυμο του οργανισμού, το οποίο ρυθμίζει την απορρόφηση ορισμένων φαρμάκων. Έτσι, είναι πιθανό η συγκέντρωση των εν λόγω φαρμάκων στο αίμα να αυξηθεί πέραν του επιθυμητού, γεγονός που σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να είναι επικίνδυνο.

Σε αυτή την κατηγορία περιλαμβάνονται φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία της υπέρτασης και των υπερλιπιδαιμιών, ορισμένα αντιβιοτικά και ανοσοκατασταλτικά, σκευάσματα που χορηγούνται για την αντιμετώπιση του άγχους και της αϋπνίας, καθώς και διάφορα ηρεμιστικά και αντιψυχωσικά φάρμακα.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)