

Дилемма, которую легко решить



Полезьа свежеприготовленных соков очевидна. Но не стоит переоценивать их лечебную силу. Некоторые люди наивно полагают, что с помощью соков или их смесей можно вылечить язву желудка, катаракту, бесплодие. Однако неправильное употребление фрешей может привести к нарушению обмена веществ. Кроме того, следует знать, что не все соки совместимы с теми или иными лекарствами

НОВЫЕ СТАРЫЕ ЗНАКОМЫЕ

Вот и до нас докатилась мода на свежавыжатые соки. Во многих кафе, магазинах, а иногда даже прямо на улице в вашем присутствии для вас приготовят сок с модным названием «фреш», что означает свежий. Значительно возросло количество семей, которые обзавелись соковыжималками. Впрочем, любители свежавыжатых соков были всегда, но массовое увлечение этим продуктом началось, по-видимому, с появлением в нашей стране первых книг натуропата Поля Брэгга — пропагандиста здорового образа жизни, который советовал чаще употреблять растительную пищу, пить свежавыжатые соки, периодически голодать и больше двигаться. Советы вроде бы хорошие, но, доведенные некоторыми последователями до крайности, они в свое время принесли немало бед.

Еще великий Гиппократ полагал, что растительные соки обладают целебными свойствами. Перед тем как отправиться к заболевшему прославленному философу древности Демокриту, великий древнегреческий врач приказывал: «Все соки, выжатые и вытекающие из растений, следует доставить в стеклянных сосудах, хорошо закрытых, чтобы под

влиянием проветривания не выдохлась сила лекарства».

Сок издавна считали лекарственным веществом и как лекарственную форму назначали в чистом виде, а иногда с сыворотками или минеральными водами. Долгое время травяной сок (*Succus herbarum*) изготавливали только в аптеках. Делать это в домашних условиях считалось нецелесообразным, поскольку неспециалист мог легко перепутать похожие растения или допустить технологическую ошибку.

Применение травяных соков было регламентировано первыми фармакопеями, однако в Фармакопее IV издания (1891) такой лекарственной формы уже нет, тем более что в соответствии с действующим в то время законодательством в аптеках запрещалось иметь запас свежих лекарственных растений.

УДИВИТЕЛЬНОЕ РАЗНООБРАЗИЕ

Возможно, кто-то отметит, что травяные соки представляют собой средства для фитотерапии, а остальные — просто пищевые продукты.

Это не совсем так, поскольку любую растительную пищу, по сути, можно рассматривать как фитотерапевтическое средство для лечения или профилактики тех или иных заболеваний, следовательно, она требует к себе серьезного отношения. Таким образом, при условии правильного приготовления и рационального



54 ФАРМАкласс

применения свежавыжатые соки являются кладезем витаминов, микроэлементов и других полезных веществ. Их разнообразие поражает: овощные, травяные, фруктовые, ягодные. Наиболее известны богатые минеральными веществами овощные (кабачковый, капустный, картофельный, морковный, огуречный, свекольный, томатный, тыквенный), а также витаминные фруктовые соки (апельсиновый, виноградный, гранатовый, грейпфрутовый, грушевый, лимонный, киви, манго, яблочный). Реже употребляют ягодные (клюквенный, малиновый, земляничный, черничный, облепиховый, из красной и черной смородины), еще реже — травяные (из одуванчика, петрушки, салата, сельдерея, спаржи, цикория). Любые соки очень быстро усваиваются организмом, не нагружая пищеварительную систему. Что касается лечебных свойств, то для их описания не хватит и целой книги.

НЕОЖИДАННЫЙ АНТАГОНИЗМ

Наряду с витаминами и минералами, соки содержат и другие биологически активные вещества, способные взаимодействовать с лекарствами, которые в наше время многие принимают довольно часто, а некоторые — продолжительное время или в течение всей жизни. Запивать лекарства соками не следует, чтобы исключить возможность такого взаимодействия.

Установлено, что соки образуют хелатные комплексы с препаратами наперстянки, производными ксантина. Вишневый и смородиновый соки, содержащие много сахара, замедляют всасывание кальция хлорида, изониазида, фуросемида, ибупрофена, метамизола натрия. Кислые соки ухудшают усвоение макролидов, ампициллина, но могут способствовать всасыванию и повышению эффективности барбитуратов, салицилатов, нитрофуранов, ингибиторов карбоангидразы. Но самое удивительное открытие было сделано в 1989 г. Как оказалось, грейпфрутовый сок резко повышает токсичность, а также риск побочных действий антагонистов кальция. Впоследствии обнаружили, что грейпфрутовый сок является ингибитором одного из микросомальных ферментов печени, который участвует в метаболизме многих лекарственных

препаратов. При одновременном с ним применении в 1,5–3 раза увеличивается биодоступность и концентрация в крови антагонистов кальция, саквинавира, циклоспорина, мидазолама, триазолама, карбамазепина, этинилэстрадиола, цизаприда, терфенадина, симвастатина, ловастатина, аторвастатина. Взаимодействие таких лекарств с грейпфрутовым соком оказалось потенциально опасным.

В США все новые лекарства проверяют на совместимость с этим напитком. Изучив ряд подобных случаев, фармацевтические фирмы стали предупреждать о том, что грейпфрутовый сок может вызвать передозировку препаратов, применяемых для лечения болезней сердца и при гипертонии, а также антибиотиков, гормонов и многих других лекарственных средств, о чем подробно сообщают в их инструкциях по применению.

По данным литературы, апельсиновый и яблочный соки могут снижать лечебный эффект некоторых антибиотиков и жаропонижающих средств. Полагают, что это лишь верхушка айсберга, на самом же деле лекарств, эффективность которых снижается, если их принимать вместе с некоторыми соками, значительно больше. Специалисты рекомендуют не пить соки, по крайней мере, за два часа до приема лекарств, а еще лучше — увеличить этот интервал до четырех часов и посоветоваться с лечащим врачом относительно совместного приема лекарств и соков.

«ЗА» И «ПРОТИВ»

С помощью свежавыжатых соков, если их принимать регулярно и в умеренных количествах, можно оздоровиться и избавиться от вредных продуктов обмена веществ, получить заряд бодрости, успокоить нервы, укрепить иммунитет.

Но всегда нужно помнить, что лечение только соками небезопасно, ведь желаемого результата можно и не достичь, а время будет упущено. Поэтому не стоит отказываться от назначенной врачом терапии, заменяя ее соками. Следует посоветоваться со специалистом и подобрать такое их сочетание, которое не ослабит действие препарата, а значит, принесет пользу, а не вред.

Существует ограничение и в количестве потребляемых соков, поскольку хорошо известно, что избыток витаминов в организме столь же опасен, как и их недостаток, а между тем норма такого потребления является сугубо индивидуальной.

И еще одно предостережение. Хорошо, если овощи и фрукты, из которых приготовлен свежавыжатый сок, выращены в экологически чистых условиях, без применения химикатов. При выжимке основная масса «химии» остается в клетчатке, но что-то попадает и в напиток, а это еще одна причина, по которой не стоит злоупотреблять соками.

Так пить или не пить свежавыжатые соки? Конечно же, пить, но с умом, взвесив все «за» и «против» и проконсультировавшись с врачом, особенно если приходится принимать те или иные лекарственные препараты.

Подготовил Руслан Примак

