



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 18. 1. 2019 |  Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Citrusy mohou ovlivnit účinnost léků. Hlavně grep a pomelo

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/Citrusy-mohou-ovlivnit-ucinnost-leku.-Hlavne-grep-a-pomelo__s10012x19068.html

Citrusové plody jsou v období zimních měsíců velmi oblíbené. Jsou dobrým zdrojem vitamínu C obsahují také draslík, vápník, hořčík a fosfor i menší podíl vlákniny. Mají poměrně nízkou energetickou hodnotu. Grep a pomelo však není vhodné kombinovat s celou řadou léků.



Citrusové plody nepatří mezi příliš energeticky náročné ani sladké druhy ovoce. Obsahují cca 85 % vody a na bílkoviny i tuky jsou velmi chudé. Nejvíce jsou zastoupeny sacharidy, a to **zejména cukry**. Jejich obsahem se mezi sebou jednotlivé druhy liší – nejméně sacharidů obsahuje nepřekvapivě citron, nejvíce naopak pomeranč.

- Citrusové plody jsou dobrým **zdrojem vitamínu C** (byť nejsou úplnými rekordmany), obsahují ale i **provitamin A** (betakaroten), jsou **bohaté na draslík**, najdeme v nich také **hořčík, fosfor a vápník**. Vlákniny obsahují spíše nižší podíl. Mají osvěžující sladko-kyselou chuť, grepy a pomela i mírně nahořklou.

Oloupali jste citrus? Omyjte si raději ruce.



Kůra citrusových plodů je **obvykle ošetřena pesticidy** – proto je vhodné ovoce před loupáním omýt teplou vodou. Po oloupání bychom si ideálně měli **ruce omýt mýdlem**, než začneme ovoce dále porcovat a jíst.

U řady plodů je ideální odstranit i bílou část nacházející se pod kůrou – obsahuje hořčiny, které jí dávají specifickou chuť, ale také pektin (vlákninu). Pektin získaný z citrusových plodů se využívá **při zavařování plodin**.

Pokud máte rádi citrusovou vůni, můžete nakrájet citrusové plody na trochu silnější plátky a usušit je. Krásně vypadají a při sušení vám i **příjemně provoní dům či byt**. Voňavé silice se nacházejí v kůře a při jejím porušení se ihned uvolňují, využívají se hojně v aromaterapii a kosmetice. **Jejich vůně povzbuzuje a aktivuje**.

Léky a grep či pomelo? Raději ne...

Citrusové plody **není vhodné konzumovat** při potížích s **refluxní chorobou a pálením žáhy**, atopickém ekzému, ale i při užívání některých léčiv. Řada lidí ví, že zejména grapefruit nebo šťávu z něj by raději měli vynechat, stejně tak to

ale platí třeba i pro pomelo.

- Látky obsažené v grapefruitu či pomelu **mohou zvýšit účinek léčivé látky** a nebo **zvýraznit nežádoucí účinky léčiva**.

Kombinace se nedoporučuje s celou řadou léků (vždy záleží na účinné látce přítomné v léku) – antihistaminika, léky ovlivňující krevní tlak nebo srdeční arytmie, léky snižující hladinu cholesterolu, ale i některé typy antibiotik. Pokud užíváte léky, raději se tak **poradte s lékařem či lékárníkem**, zda můžete bez obav pomelo či grapefruit konzumovat nebo si raději vybrat jiný typ ovoce.

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz