

الفصل الثالث

الأغذية التي تبعث على السعادة

- أغذية لرفع الروح المعنوية.
- أغذية تقلل التوتر.
- أغذية لاعتدال المزاج.
- أغذية تحمي من الاكتئاب.

أولاً: أغذية لرفع الروح المعنوية

حين نتتابنا حالة من الإرهاق أو التعاسة يجب أن نحرص على اختيار الأطعمة الصحية التي تساعد على شعورنا بالارتياح وترفع من روحنا المعنوية وتتغلب بها على الضغوط النفسية، هكذا نصحنا علماء النفس والتغذية لما للطعام من باع كبير في ذلك.

• ومن هذه الأغذية التي يجب تناولها في تلك الحالة:

← الأناناس، البرقوق، الموز، المكسرات، اللبن، المأكولات البحرية، وخاصة أن هذه المأكولات تحتوى على (الترتوفان) وهو حمض أميني يزيد من نسبة (السيروتونين) بالمش وهو المادة الكيميائية التي تجعلنا نشعر بالسعادة.

← الفلفل الأحمر لأنه ينشط الجسم لإفراز الـ (إندوزفينز) وهي الهرمونات التي تساعد على الشعور بحالة نفسية جيدة.

← الأطعمة الحارة، فهي يمكن أن ترفع من الروح المعنوية عن طريق تنبيه الغدد الخاصة بالتذوق.

• ذلك بالإضافة للتوازن بين النشويات المركبة والبروتين والدهون، لأن ذلك يحسن من الحالة النفسية، وبالتالي يساعد على رفع الروح المعنوية.

• وهناك بعض الإرشادات التي تفيد في ذلك أيضا :

أولاً: ألا نترك وجبة الإفطار لأن المخ حينئذ يكون خاليا من الطاقة التي تؤثر على المعنويات دون أن ندرى.

← والتوليفة السليمة لوجبة الإفطار يجب أن تتكون من نشويات وبروتينات وتكون كالاتى :

- بيض ، خبز أسمر ، عصير برتقال.

أو - جبنة ، خبز أسمر ، وثمره فاكهه.

أو - فول ، خبز أسمر ، وثمره فاكهه... وهكذا.

ثانياً: تناول الفاكهه بدلا من الحلويات لأن الجسم يقوم بتحويلها إلى طاقة ببطء دون تغيير في مستوى السكر في الدم ، وذلك بعكس الحلويات التي تعطى طاقة سريعة مع انخفاض مستوى السكر في الدم سريعا ، مما يؤدي للشعور بالإرهاق والقلق ، وبالتالي انخفاض المعنويات.

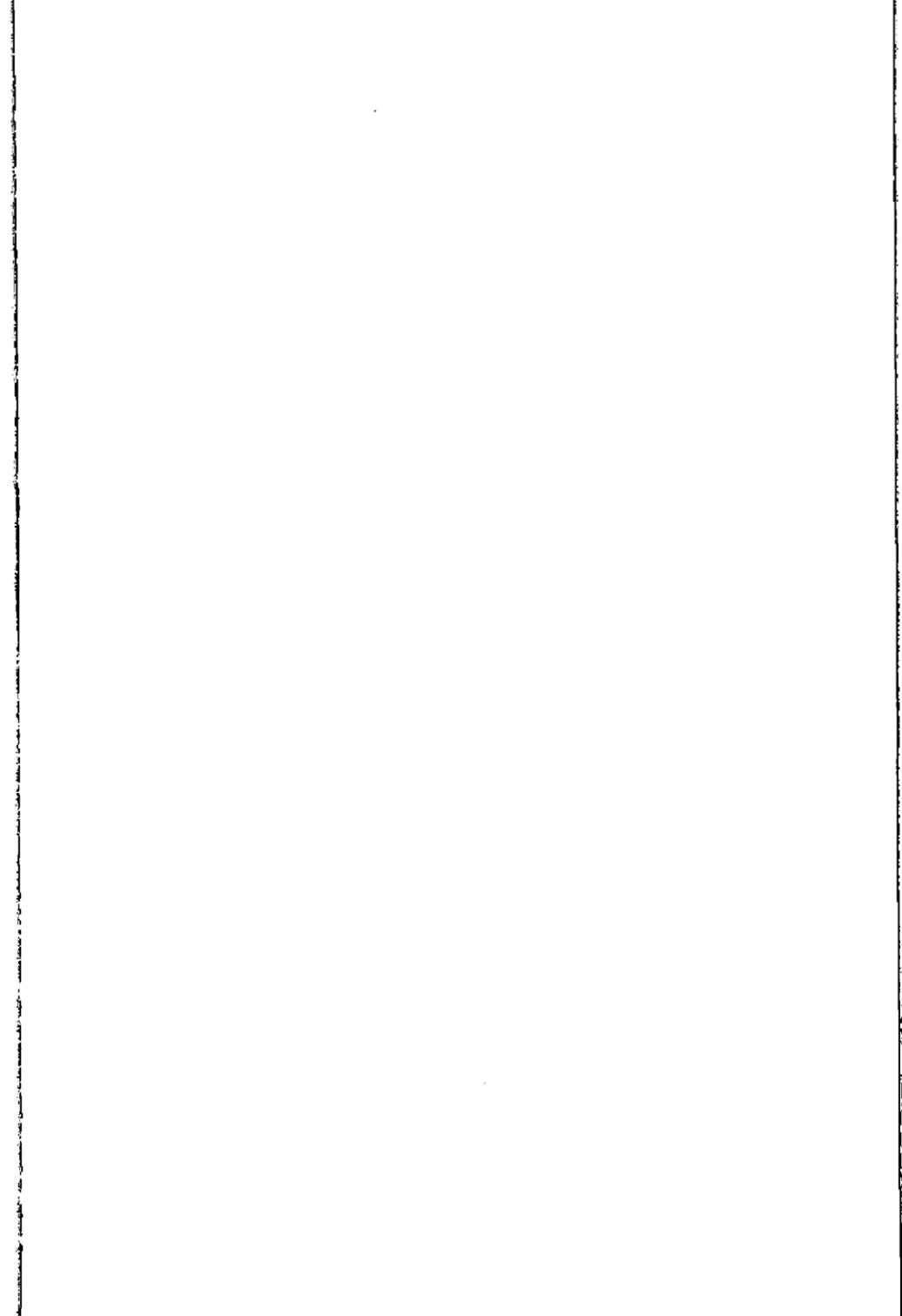
ثالثاً: عدم الإفراط في الأكل لأن هذا يؤدي إلى تبلد الذهن ، فعند تناولنا وجبة كبيرة يتجه الدم أيضا بكمية أكبر من المخ إلى الجهاز الهضمى .

- ولذا فتناول وجبات خفيفة متعددة أفضل لأنه يجعل مستوى الطاقة في الجسم ثابتا .

رابعاً: يجب أن نقلل من الكافيين الموجود في القهوة والشاي والشيكولاتة والكولا، لأن الكثرة منه تؤدي لاضطراب في ضربات القلب والشعور بعدم الراحة.

وأخيراً: لن يؤدي الطعام وحده لرفع روحنا المعنوية فهو عامل مساعد فقط، وعلينا أن تكون لدينا الرغبة في ذلك أولاً.





ثانياً: الأغذية التي تقلل التوتر وتساعد على راحة الأعصاب والسكينة

التوتر أصبح سمة من سمات العصر الذي نعيشه الآن، بسبب الضغوط الخارجية والداخلية التي نحتاط بها، ولتقلل منه يمكن أن نتناول بعض الأغذية التي تساعد على ذلك .

للأغذية التي تقلل من التوتر:

أولاً: البيض، والسّمك، والكبد، والقمح، واللحوم، والأرز والخميرة تساعد على ذلك، ولكن لماذا وقع الاختيار هذه الأغذية بالذات؟ وما السبب في أنها تساعد على الشعور بالهدوء والراحة؟!

• والإجابة ببساطة: لأن هذه الأغذية تحتوي على حامض أميني مشهور يسمى التربتوفان (Trptophan)، ودور هذا الحامض تحفيز المخ حتى يفرز مادة "السيروتونين" التي تعطي الجسم القدرة على تحمل الانفعالات والقلق فينعم لذلك بالهدوء والسكينة.

ثانياً: ينصح علماء التغذية بتناول الزبادى واللبن الرايب والكاكاو والشيكولاتة والتين والبقدونس والسبانخ والكرنب والفجل لاحتوائها على فيتاميني (B6)، (D)، و(أملاح الكالسيوم والمغنسيوم) التي تساعد على تهدئة الأعصاب.

ثالثاً: الخس: والخس بصفة خاصة يعتبر مهدئا للأعصاب حيث يحتوى على مادة (تراليرس) المهدئة، ومادة (اللاكتوكاريوم) المخففة للألام والنومة، كما أنه يحتوى على فيتامين (A) الذى يقلل من إفرازات الغدة الدرقية فيقلل من التوتر والعصبية.

رابعاً: التمر: لأنه هو الآن يعتبر مهدئا جيداً، لاحتوائه على فيتامينات (A، B1، B2)، وهذه الفيتامينات تقلل من التوتر.. ويكفى أن نعلم أن كيلو واحداً من التمر يعطى الجسم ثلاثة آلاف سعر حرارى، وتزداد هذه القيمة إذا أضفنا اللبن للتمر أو اللوز والجوز.

خامساً: البطاطا: لأنها تحتوى على "البتياكاروتين" وفيتامينات أخرى تشبع رغبة الجسم بالنشويات والسكريات بطريقة طبيعية، ويساعد ما بها من ألياف على معالجة "الكربوهيدرات" بأسلوب بطيء وثابت يقلل من التوتر.

سادساً: المشمش المجفف والسبانخ: لغناهما "بالمغنسيوم" الذى يقلل من مستويات الإجهاد ويرخى العضلات بشكل طبيعى أيضاً.

سابعاً: اللوز والفتق والجوز: اللوز لغناه بفيتامينى "E، B" اللذين يساعدان على رفع نظام المناعة، بينما يساعد الجوز والفتق على خفض ضغط الدم.

ثامناً: السالمون: لغناه "بأوميغا ٣" التى تحمى مرضى القلب وتحافظ على مستويات هورمونات الإجهاد والإدرينالين بالجسم.

تاسعاً: الخضروات الخضراء: وخاصة الخضروات الورقية منها، والقرنبيط واللفت حيث تتوافر بها الكثير من الفيتامينات التى تساعد على إعادة الطاقة والقوة لأجسامنا فى أوقات الإجهاد والإعياء.

عاشراً: بعض الفواكه والخضروات التى تحتوى على فيتامين(C): كالبرتقال والجوافة والكيوى والليمون واليوسفى، والطماطم والجرجير والقلفل الأخضر وهذا الفيتامين (C) معروف بقدرته على تحسين جهاز المناعة وإعادة ضغط الدم لمستواه الطبيعى بعد الإرهاق والإجهاد.

أحد عشر: بعض الخضروات والفواكه التى تحتوى على فيتامين (B6): كالكرنب والبروكلى والكرفس والموز وهذا الفيتامين يزيد من إنتاج هرمون "السيرتونين" الذى يساعد على إزالة التوتر.

اثنا عشر: القمح والفول السودانى: لوجود مادة "الثيامين" بهما، ولذا يساعدان على التفاؤل واتزان الأعصاب، ولهما دور مهم جداً وفعال فى نمو الأطفال كذلك والقدرة على التعلم وتذكر المعلومات.

ثالثاً: الأغذية التي تساعد على اعتدال المزاج

جميعنا يسعى جاهداً ليكون معتدل المزاج وخاصة في تلك الظروف الحياتية الصعبة، ولذا حينما خرج علينا علماء التغذية بإمكانية تحقيق ذلك عن طريق الطعام الذى نتناوله، سعينا جاهدين لتحقيق تلك المعادلة - والتي أرى أنها ليست صعبة.

فبالفعل يمكن أن نحصل على احتياجاتنا الغذائية الصحية والتي في نفس الوقت توفر لنا حالة مزاجية عالية ونفسية أكثر ارتياحاً مع تنشيط قدراتنا الفكرية، وهذا يتحقق لو تتبعنا إرشادات علماء التغذية حيث ينصحوننا بالآتى:

أولاً: أن نتناول فطوراً غنياً بالسكريات، ولكن بطيئة الاحتراق، المتوافرة في غالبية الفواكه، والمكرونه، والأرز، والبرغل ورقائق الشوفان، والحبوب بصفة عامة، وأيضاً الخبز الأسمر، وأن نبتعد عن السكريات سريعة الاحتراق - والمتوافرة في الحلويات والبسكوتات والتوست والخبز الأبيض ومعظم أنواع الكورن فليكس.

ثانياً: أن نتناول غذاءً خفيفاً مكوناً من اللحم أو السمك بنسب معينة - سنحددها فيما بعد - وخضار.

ثالثاً: أن نتناول عشاءً يحتوى على مكرونه أو أرز وتحلية.

لكن إذن ما السبب وراء اختيارهم لتلك الوجبات بهذه الطريقة؟
أولاً: بالنسبة للفطور:

الفطور من الوجبات المهمة لأي فرد حيث إنه يحسن من القدرات الفكرية قبل وقت الظهيرة وينشط الذاكرة ويجعل الفرد لا يشعر بالإرهاق، ويمكن أن يصل به إلى أقصى قدراته الفكرية في أي مجال يتواجد فيه سواء أكان طالباً أو مهنيًا.

- وإذا كان البعض منا لا يعبأون بتناول الفطور ولم يعتادوا هذا، فعليهم بإعادة النظر ومحاولة التغلب على ذلك لأهميته.

لكن ولكن هل تكفى السكريات البطيئة بمفردها في وجبة الفطور لتنشيط الدماغ وإصلاح الحالة المزاجية؟

- إذا كانت تلك السكريات المتمثلة في الفواكه وبعض الحبوب المختارة بعناية تؤمن للدماغ مخزوناً من الطاقة يدوم فترة طويلة، إلا أنها ليست العناصر الغذائية الوحيدة المهمة للدماغ، ولا بد أن يتضمن الفطور أيضاً بعض المواد الدهنية والبروتينات.

• **وإليك بعض النماذج لفطور صحي ومفيد للسير على منوالها:**

- خبز "سكريات بطيئة" - مع قليل من الزبد "دهون" - كوب حليب قليل الدسم "بروتين" - مع قهوة أو شيكولا ساخنة.
- أو - علبه صغيرة من اللبن الرايب حوالى ١٢٥ جراماً مع بعض الفواكه المجففة أو رقائق الشوفان.

• وهكذا يكون إفطارنا محتويا على السكريات البطيئة ونسبة من الدهون وأخرى من البروتين.

• وبالطبع يمكننا أن نكون فطورا على شاكلته حسب المتوافر لدينا.. المهم أن يتكون من العناصر السابقة.

ثانياً: بالنسبة للغداء:

غالباً ما يشعر أى منا بالنعاس وتراجع في قدراته عند منتصف النهار وهو ما يطلق عليه "القيولة" التى تتماشى مع الساعة البيولوجية لأجسامنا، ولكن ظروف أعمالنا وحياتنا الحالية غالباً لا تساعدنا على ذلك.

ولذا لو كنا في حاجة لمزيد من النشاط والتخلص من النعاس، علينا بالبعد عن الوجبات الدسمة في الغداء.

وكذلك البعد عن تناول السكريات البطيء منها والسريع في تلك الوجبة.

• والغريب أن تناول السكريات في وجبة الغداء يقلل من القدرة على الانتباه، ويزيد التعب والخمول في فترة ما بعد الظهر عكس ما يحدث في فترة الصباح تماماً، والمستفيد الوحيد من تناول النشويات والسكريات في وجبة الغداء هم الأطفال والرياضيون لحاجاتهم للطاقة أكثر من غيرهم.

← والمناسب تناوله في فترة الغداء لنكون في ذروة نشاطنا الذهني

أطعمة غنية بالبروتينات (لحوم، أسماك، بيض) مع خضار وقليل من النشويات.

ثالثا: بالنسبة للعشاء:

يمكن أن نتناول الحلويات أو النشويات سواء سريعة الاحتراق أو بطيئة الاحتراق في وجبة العشاء لأن هذا يسهل النوم ويحسن قدرات الذاكرة من جهة أخرى.

• ولكن ماذا لو كان أحدنا مصابا بالأرق؟!

- في تلك الحالة يجب أن يأكل حتى الشبع من تلك النشويات والسكريات.

- يمكن أن يتناول أيضا الخضروات واللحوم أو الأسماك ولكن بنسبة قليلة لا تتجاوز مائة جرام، حتى لا يثقل على معدته ويرفع من حرارة جسمه ويتعرض للأرق أكثر.

- وفي حالة تناول العشاء في ساعة مبكرة، من الممكن تناول طعام خفيف قبل النوم مثل الزبادي، الحليب، بعض قطع البسكويت أو الشيكولاتة أو حبة فاكهة مثلا.

◀ ولكن ماذا لو أكل أحدنا وجبة خفيفة وبعد فترة قليلة شعر بالإرهاق؟

- هذا يعني فقدته لطاقته الدماغية، وبالتالي تضعف معها قدرته الفكرية والجسدية، وعليه فورا بتناول وجبة طعام ثانية خفيفة ومغذية في آن واحد.

- فيمكن مثلا أن يتناول كوب زيادى محلى أو تفاحة أو موزة أو بعض البسكويت.

- أو يتناول قطعة خبز مع قليل من الجبن أو الزبدة والعسل وهذا يوفر الكمية اللازمة من السكريات التى يحتاجها الجسم حيثئذ.

- ولا ننصح بتناول بعض الأطعمة السكرية سريعة الاحتراق وذلك لأنها تعطى طاقة مؤقتة وتؤثر سلبا فى قدرات المرء الفكرية والجسدية بعد مضي ساعة أو ساعتين لأن تناولها يعقبه انخفاض فى معدل السكر فى الدم.

رابعاً: الأغذية التي تحمى من الاكتئاب

يقول خبراء التغذية إن هناك بعض الأغذية تحمينا من الاكتئاب وتشعرنا بالسعادة والارتياح بسبب مكوناتها التي تؤثر بشكل أو بآخر على الحالة المزاجية والنفسية ومنها:

← **الاسماك البحرية:** كالسالمون والتونة، التي تتميز بمحتواها العالى من الأحماض الدهنية "أوميغا ٣" التي تساعد على تدفق الدم فى الأوردة والشرايين فيساعد هذا على تهدئة الأعصاب، كما تساعد تلك الأحماض على زيادة إفراز هرمون "السيروتونين" الذى يقاوم الاكتئاب.

• وأثبتت الدراسات أن تناول مرضى الاكتئاب للأسماك بانتظام يؤدي لتحسن ملحوظ فى حالاتهم، ويقلل من أعراض القلق واضطرابات النوم والميل للانتحار.

← **زيت الكتان:** "الزيت الحار" الذى يعتبر من أغنى الزيوت الغذائية احتواءً للأحماض الدهنية "أوميغا ٣".

← **الموز:** وهو يحتوى على العديد من المركبات الكيميائية النباتية التى تسمى بأشباه القلويات "القلويدات" والحامض الأمينى المعروف "بالتربتوفان" وفيتامين "B6"، التى تسهم بدور مباشر فى إكساب الإنسان الثقة بالنفس، وكذلك زيادة قدرة الدماغ على صناعة وإفراز هرمون "السيروتونين" الذى يزيل الاكتئاب ويقود للسعادة.

← **القرع العسلى:** الغنى بفيتامين "B6" والحديد اللذين يحولان السكر المخزون فى الجسم إلى جلوكوز والذى يغذى بدوره الدماغ مما يجعل الإنسان دائماً فى حالة مزاجية جيدة.

كما أن غنى القرع العسلى بالحامض الأمينى المعروف "بالتربتوفان" وعنصر "المغنسيوم" يجعل منه غذاء مهما يساعد على الاسترخاء والتخلص من الضغوط ويساعد على النوم العميق وخفض ضغط الدم وإزالة الاكثاب.

← **الملوخية:** لاحتوائها على "الكاروتين" وفيتامينات عديدة منها: فيتامين (A)، ومجموعة فيتامين (B) المركب الذى يحسن بدرجة كبيرة من أداء الموصلات العصبية بالجسم، ويساعد على إفراز هرمون "السيروتونين" الذى يحسن من الصحة النفسية ويقاوم الاكثاب.

← **السبانخ:** لاحتوائها على حامض "الفوليك" الذى يؤثر بطريقة مباشرة فى زيادة إفراز هرمون "السيروتونين".

← **الكريز:** لغنى ثماره بمجموعة "الأنتوسيانين" التى تعطى للثمار اللون الأحمر التى بدورها لها فعل السحر فى التأثير على الجهاز العصبى وتنقيته مما يعرف بالشوارد الحرة وتزيد درجة سيولته وتدفعه فى الأوعية الدموية، لذلك أطلق عليه العلماء "الأسبرين" الطبيعى، وأثبتت الأبحاث أن تناول من ٢٠:١٠ حبة كريز قد يفوق فى فعاليته أدوية علاج الكآبة.

← **القمح والشوفان:** يفيد جداً تناول دقيق القمح لغناه بالبروتينات وتناوله في صورة خبز أسمر يكون أفضل من الخبز الأبيض، وكذلك تناول مطحون الشوفان مفيد جداً حيث غناه بالمعادن المهمة كالسيوم والبوتاسيوم والمغنسيوم.

وتتضاعف فائدته إذا تم تناوله مع الأغذية التي تحتوى على فيتامين (B) المركب، حيث تفيد تلك العناصر الغذائية في المحافظة على سلامة الجهاز العصبى وتعطى إحساساً بالهدوء ومعالجة حالات الاكتئاب والاضطرابات العصبية.

← **الترمس:** ويعد من أفضل الأغذية التي تجلب السعادة لغناه بالحمض الأميني الأساسي "الترتوفان"، حيث يفوق في ذلك الفول السوداني والمكسرات وحمص الشام والأسماك، فكل ١٠٠ جرام ترمس تمد الجسم بـ ٢٨٩ مجم ترتوفان مقارنة بـ ٢٥٠ مجم من الفول السوداني، و ٢١٠ مجم في السمك، و ٢٠٠ مجم من المكسرات، و ١٨٥ مجم من حمص الشام.

وتكمن فائدته في زيادة إنتاج وإفراز هرمون السعادة في الدماغ مثل "السيروتونين" و"الميلاتونين" و"النياسين"، وزيادة الشهية وتنظيم عملية النوم.

كما أن غنى الترمس بمجموعة فيتامينات (B) المركب والعديد من المركبات "الفينولية" المضادة للأكسدة يساعد على التخلص من الاكتئاب.

وذلك بالإضافة لأنه ينشط مناعة الجسم، ويمنع السرطانات، ويؤخر الشيخوخة والتجاعيد، وكذلك يخفف الآلام التي تسبق الدورة الشهرية، وينشط الخلايا.

وأخيراً.. إذا تمكن الاكتئاب فعلا من أى شخص لن ينفع معه تناول الغذاء فقط ولكن لابد من عرضه على الطب النفسى قبل تفاقم حالته ليتم علاجه دوائيا بجانب العلاج الغذائى.



وأخيراً

هل يؤثر غذائنا على ما نتناوله من عقاقير دوائية؟

← العلاقة بين الغذاء والدواء حقيقة لا يمكن إنكارها، فالغذاء يمكن أن يكون معززا للدواء أو يحد من فاعليته، حيث يمكن للأدوية والأغذية أن تتفاعل بعدة طرق، وغالبا ما يكون هناك مركب خاص في الأغذية هو المتسبب في هذا التفاعل، فمثلا يمكن أن يحدث التفاعل بين البروتينات والدواء، أو يحدث بسبب طريقة تحضير الغذاء نفسه.

← وتقع بعض تفاعلات الأدوية والأغذية فقط عندما يتم تناول ما أمرنا الطبيب أو الصيدلي بالابتعاد عنه مؤقتا خلال فترة تناول الدواء، ولذا في تلك الحالة يجب وضع جدول يسمح بتعاطي الدواء والغذاء معا دون أى تعارض.

← ويمكن أيضا للطبيب وصف دواء آخر بنفس الفعالية لكن دون أن تكون له تفاعلات سلبية مع الغذاء، سواء أكان الدواء قبل الأكل أو بعده.

فعلى الرغم من أن أخذ الدواء على معدة خاوية يفضل غالبا لأن وجود الأكل في المعدة يعوق امتصاص الجسم لحبيبات الدواء، ولضمان حصول الجسم على كامل فائدتها الصحية، إلا أنه

فـى بعض الحالات المرضية مثل التهاب المعدة ينصح بأخذ الدواء بعد الأكل وقاية للمعدة من القرحة، ويمكن لبعض الأغذية أن تمنع امتصاص الأدوية، وبعضها الآخر يمكنها أن تزيد من درجة الامتصاص.

وعلى سبيل المثال "اللبن" الذى يعتبر وجبة غذائية للطفل لأنه يعتمد عليه دون غيره لمدة ٦ أشهر " فإن شرب كوب منه مع تناول مضاد حيوى مثل "التيتراسيكلين"، يجعل "الكالسيوم" الموجود فى الحليب يمتزج مع "التيتراسيكلين"، وبالتالي يصبح مركبا صعب الامتصاص من جانب الجسم، لذلك فإن التأثير المرجو من "التيتراسيكلين" فى تلك الحالة (وكذلك فوائده الكالسيوم) لن تحدث أبدا.

ومن جهة أخرى فإن شرب كوب من عصير الليمون مع أى غذاء أو دواء يحتوى على الحديد يعتبر مفيدا جداً، لأن فيتامين "C" فى الليمون يزيد من درجة امتصاص هذا المعدن.

أما بالنسبة لأدوية الروماتيزم فتؤخذ بعد الأكل، ومدرات البول يجب أن تؤخذ قبل الإفطار (على الريق) لضمان فاعليتها، وهناك أدوية ينصح الطبيب أن يشرب المريض ماءً كثيراً بعدها.

وأيضا من الثابت علميا أن الفلفل بنوعيه الأحمر والأخضر يحتوى على العديد من الفيتامينات، منها فيتامينا (A، C) بالإضافة إلى "البيتاكاروتين"، وبه مادة فعالة تسمى "الكابسيسن" وهذه

وهذه المادة لها دور فعال في تقليل إفراز السائل المرارى وحماية خلايا الكبد من تأثير أى مواد سامة تدخل الجسم، كما تحمى جدار المعدة من التأثير الضار للأسبرين وأدوية الروماتيزم.

وأثبتت الدراسات أن المادة الفعالة للفلفل الأحمر تمتص من المعدة أو الأمعاء بكفاءة وتصل للسائل المرارى في تركيزات يمكنها استثارة المستقبلات الحسية مما يؤدي إلى انخفاض في معدل إفراز هذا السائل.

وقد أظهرت نتائج الأبحاث أيضا أن تناول مادة "الكابسيسن" بتركيزات ضئيلة يؤدي لحماية جدار المعدة، وتلك المادة أيضا تحمى خلايا الكبد من الآثار السامة لرابع كلوريد الكربون.

وكذلك توضح الدراسات أن تلك المادة الفعالة بالفلفل لها تأثير على مستقبلات حسية توجد في نهايات الأعصاب والألياف الحسية بالجسم، وتعمل على استثارة هذه المستقبلات مما يؤدي بالتالى لاستثارة هذه المستقبلات إلى خلايا بيتيدات من نهاية الألياف الحسية، والبيتيدات عبارة عن أجزاء مكونة للبروتينات.

وهذه البيتيدات موسعة للأوعية الدموية وتزيد من تدفق تيار الدم، ولهذا الخاصية دور كبير ومهم في حماية جدار المعدة من العوامل المختلفة التى تنتج عن التأثير الضار للأدوية، والكحوليات أو حامض المعدة نفسه.

كما أن هذه البيتيدات تعمل على تقليل إفراز الحامض المعدى

من خلال عملها على مستقبلات معينة على جدار الخلية المختصة بإفراز الحامض المعدى، ومن ثم تحمى من حدوث القرحة وخاصة قرحة الاثنى عشر.

وإذا كانت هناك بعض الأغذية تؤثر بدورها على فاعلية الدواء إلا أننا لا نستطيع التعميم، فكل مادة فعالة غير الأخرى.

ويجب أن نلتزم بسؤال الطبيب عن تعليقات تناول كل دواء على حدة، ولحسن الحظ فإن عدد التفاعلات الدوائية الغذائية ذات النتائج المضرة قليلة.

وكذلك تجب قراءة ورقة المعلومات الداخلية المرافقة للدواء - النشرة - جيداً لتحديد أى تفاعل محتمل.

كما يجب دائماً التحدث إلى الطبيب أو الصيدلى حول أية تفاعلات معروفة لأى دواء أو غذاء، ثم توضيح الخيارات الواردة بعد ذلك.

ثم تجب متابعة درجة فاعلية الدواء للتأكد أن الأدوية تاتى بالنتيجة المنتظرة منها ومراقبة أية آثار جانبية غير مرغوب فيها "خاصة إذا كانت التأثيرات تتغير خلال فترة العلاج".

وحيثند تجب مراجعة البرنامج الغذائى المتبع مع الطبيب أو الصيدلى - كما سبق وقلنا - لتقييم أية تفاعلات أخرى أو مراجعة نوع الدواء والغذاء معا لضمان صحة أفضل.