

Некоторые продукты не стоит сочетать

Вы никогда не задумывались, почему иногда после обеда мы чувствуем легкость и прилив энергии, а бывает, наоборот, трапеза приводит к изжоге и тошноте? Оказывается, существуют продукты, которые нельзя совмещать. При неправильном сочетании даже здоровой пищи происходит нарушение пищеварения, появляются бактерии и токсины, отравляющие организм. Давайте попробуем разобраться, какие же продукты считаются несовместимыми.

1) Ржаной хлеб и кофе. На завтрак многие любят съесть бутерброд с ржаным хлебом и выпить крепкий ароматный кофе. Но специалисты рекомендуют не совмещать эти продукты, ведь кофе, являясь сильным антиоксидантом, блокирует витамин В и микроэлементы, которые содержатся в ржаном хлебе.

2) Варенье и белковая пища. Варенье и любые другие сладости при сочетании с белковой пищей вызывают сильное брожение, которое ведет к разложению других продуктов. Поэтому диетологи советуют не употреблять сладкие десерты с йогуртом и молочными продуктами.

3) Свежие овощи и вино. Как это ни удивительно, но не рекомендуется есть легкий салат из овощей, запивая его белым или красным вином. Алкоголь содержит вещества с сильным антиоксидантным эффектом и при сочетании с овощами вызывает брожение, препятствует усвоению витаминов. Будет гораздо лучше выпить бокал вина за час до основного приема пищи.

4) Фрукты и все остальное. Да, действительно, фрукты не сочетаются ни с чем, так как перевариваются очень быстро, уже в кишечнике. Но если желудок «набит» пищей, то они не могут продвинуться и через 15–20 минут начинают гнить. По этой причине фрукты нужно есть не на десерт (как мы привыкли), а за полчаса до еды.

5) Хлебные злаки и молоко. Многие из нас хоть раз ели хлопья с молоком с утра. А как любим мы давать детям этот «полезный завтрак»?! Но в его состав входят быстро усваиваемые элементы, и их комбинация ведет к газообразованию и повышению уровня сахара в крови.

6) Огурцы и помидоры. Как оказалось, всеми любимый салат состоит из несовместимых продуктов, ведь огурцы по своему составу являются щелочными, а помидоры – кислыми, и поэтому они по-разному усваиваются нашим организмом. Их сочетание ведет к вздутию живота и повышенному газообразованию.

7) Зеленый чай с молоком. Как бы ни любили англичане чай с молоком, соединение этих продуктов нивелирует все содержащиеся в них полезные свойства.

Поэтому научитесь не просто есть полезную и здоровую пищу, но и правильно ее сочетать. Ведь, как говорил французский ученый-физиолог Брилья-Саварен, животное насыщается, человек ест, а умный человек умеет питаться!

Павел АЛИНИН