Правильное сочетание продуктов

10.09.2024г.

Правильное сочетание продуктов может помочь улучшить пищеварение и впитывание питательных веществ, а также может быть полезным при нарушенном пищеварении и разнообразных расстройствах.

*Существуют основные правила правильного сочетания продуктов:*

**Мясо и рыбу лучше употреблять с зеленью и овощами**

Вот почему любителям мяса и рыбы лучше знать, что белок хорошо сочетается с овощами. При усвоении и разложении мяса в кишечнике образуется опасное вещество (особая молекула железа), которая обладает канцерогенными свойствами.  Нейтрализовать ее вредное воздействие можно с помощью хлорофилла. Это вещество в избытке находится во всех листовых овощах: салаты, шпинат, щавель, петрушка, кинза, укроп, базилик. Также оно есть в авокадо и белокочанной капусте, брокколи и цветной капусте, зеленом перце и огурцах, сельдерее.

**Не рекомендуется есть два белка в один прием пищи**

Нельзя совмещать в одном приеме пищи орехи и мясо, яйца и мясо, сыр и орехи, сыр и яйца. Два белка разного вида и состава требуют своих пищеварительных соков. Причем концентрация и время выделения этих соков в желудке различаются.  Несовместимо мясо с орехами из-за высокой энергетической ценности. После такого блюда возникает тяжесть и изжога от обильного выделения кислоты. Лучше также не есть яичницу с натертым сыром. Это несочетаемые продукты. Яйцо желательно кушать отдельно или с зеленью (зеленым салатом).

**Зернобобовые сочетаются и с картофелем, и с овощами**

Чечевицу, фасоль, бобы, сою, горох можно употреблять с другими продуктами практически без ограничений. Особенность совместимости зернобобовых объясняется двойственной природой. Как крахмалы они хорошо сочетаются с жирами, особенно легкими для усвоения — растительным маслом и сметаной. Как источник растительного белка зернобобовые хороши с зеленью и крахмалистыми овощами.

**Грибы нельзя употреблять с картофелем**

Грибы отлично сочетаются со многими продуктами: зеленью, кашами, хлебом, орехами, бобовыми, сыром и морепродуктами. Совместимы они и с овощами. Однако с картофелем «ужиться» им трудно: картофель содержит слишком много крахмала.

**Сложные углеводы (крупы, макароны, картофель) — самостоятельная еда**

Не следует «соединять» крупу с мясом – в крупах есть фитиновые соединения, которые ухудшают усвоение железа из мяса. Отличное дополнение к каше или запеченному картофелю — овощи. Они подойдут в любом виде: свежем, тушеном, запеченном, квашеном (соленом).  Крупы вкусны и полезны с морепродуктами, морскими водорослями, грибами, зеленью. Если вы любите сладкую кашу, то можно добавить немного сухофруктов. Любителям пасты лучше всего отказаться от мясных соусов, а вот использование соусов на основе овощей и зелени придется по «вкусу» вашему желудку.

**Фрукты желательно употреблять отдельно**

Фрукты не очень хорошо сочетаются с другими продуктами (например, кашами). Все дело в том, что они содержат простые сахара, которые быстро перевариваются. Это означает, что фрукты не должны оставаться в желудке надолго. Вот почему желательно съесть фрукт не до или после еды, а в качестве еды. Пища с высоким содержанием жира, белка и крахмала будет перевариваться в разы дольше. Если же вы съедите фрукты после сытного обеда, то фруктовый сахар будет ждать своей очереди, то есть застаиваться и бродить в желудке.

**Молоко — самостоятельный продукт**

Молоко плохо сочетается с другими продуктами, что объясняется наличием в его составе белка и жира. Исключение составляют разве что кислые фрукты.

В кислой среде желудка молоко свертывается и обволакивает частицы другой пищи, изолируя при этом их от действия желудочного сока. Получается, пока не расщепится молоко, другая пища не получит доступа к перевариванию. Из молочных продуктов самые безобидные — кисломолочные, так как чужеродный молочный белок уже «разложен» молочнокислыми бактериями. Кисломолочные продукты лучше употреблять перед сном. Это способствует выработке гормона мелатонина, который отвечает за качество сна.

**Творог плохо сочетается с вареньем**

Не стоит добавлять в творог сахар, варенье, сироп. Лучше всего подойдет изюм, курага или мед. Варенье, как правило, содержит много сахара. Если съесть творог с вареньем, вначале переварится сладость и лишь потом творог. В то время, пока последний ждет своей очереди на переваривание, вы можете чувствовать дискомфорт в желудке.

При соблюдении правил сочетания продуктов питания Вы начнете замечать повышение жизненной энергии, улучшение пищеварения и общего самочувствия.

Помощник врача-гигиениста Толстик А.П