

*Автор: Медсестра отделения профилактики Алла Макеенко*



1. Не смешивайте продукты, содержащие животный белок и крахмал. Мы часто сочетаем курицу с картошкой, рис с мясом или макароны с котлетами. Такая комбинация несовместима для хорошего усвоения. Организм не успевает поглотить все питательные вещества, возникают вздутие живота и газообразование. Белки стоит есть отдельно или с овощами без крахмала, лучше сырыми.

Продукты, богатые крахмалом: рис, морковь, свекла, кукуруза, овес, горох, картофель, пшеница, тыква.

Овощи без крахмала: спаржа, брокколи, цветная капуста, сельдерей, огурец, чеснок, зеленая фасоль, листовые овощи, морские водоросли, кабачки.

2. Смешивать различные виды белков – неправильно. Организму требуется много энергии, чтобы их переварить. Белковые продукты лучше употреблять на ужин без добавления растительного масла. Правильный вариант: запекать мясо, птицу, рыбу в духовке, а не обжаривать на масле.

3. Продукты, содержащие крахмал (кукуруза, рис, картофель, макароны), хорошо сочетаются с овощами.

4. Фруктовые кислоты и углеводы – не лучшая комбинация. Кислота не только затрудняет переваривание углеводов, но и способствует их ферментации.

5. Животные жиры могут сочетаться с углеводами и овощами, но не с белками. Жиры замедляют и без того долгое переваривание белков на 2-3 часа. Но если вы не можете устоять перед жареным мясом, дополните блюдо большим количеством зеленых овощей.

6. Фрукты быстро перевариваются. Когда вы едите их на десерт после еды, богатой белками и углеводами, фруктовые сахара ждут своей очереди, при высокой температуре, в животе начинается брожение. Единственная группа продуктов, которая хорошо сочетается с фруктами, - зеленые листовые овощи. Фрукты лучше есть на голодный желудок, так вы поможете организму усвоить все необходимые питательные вещества.