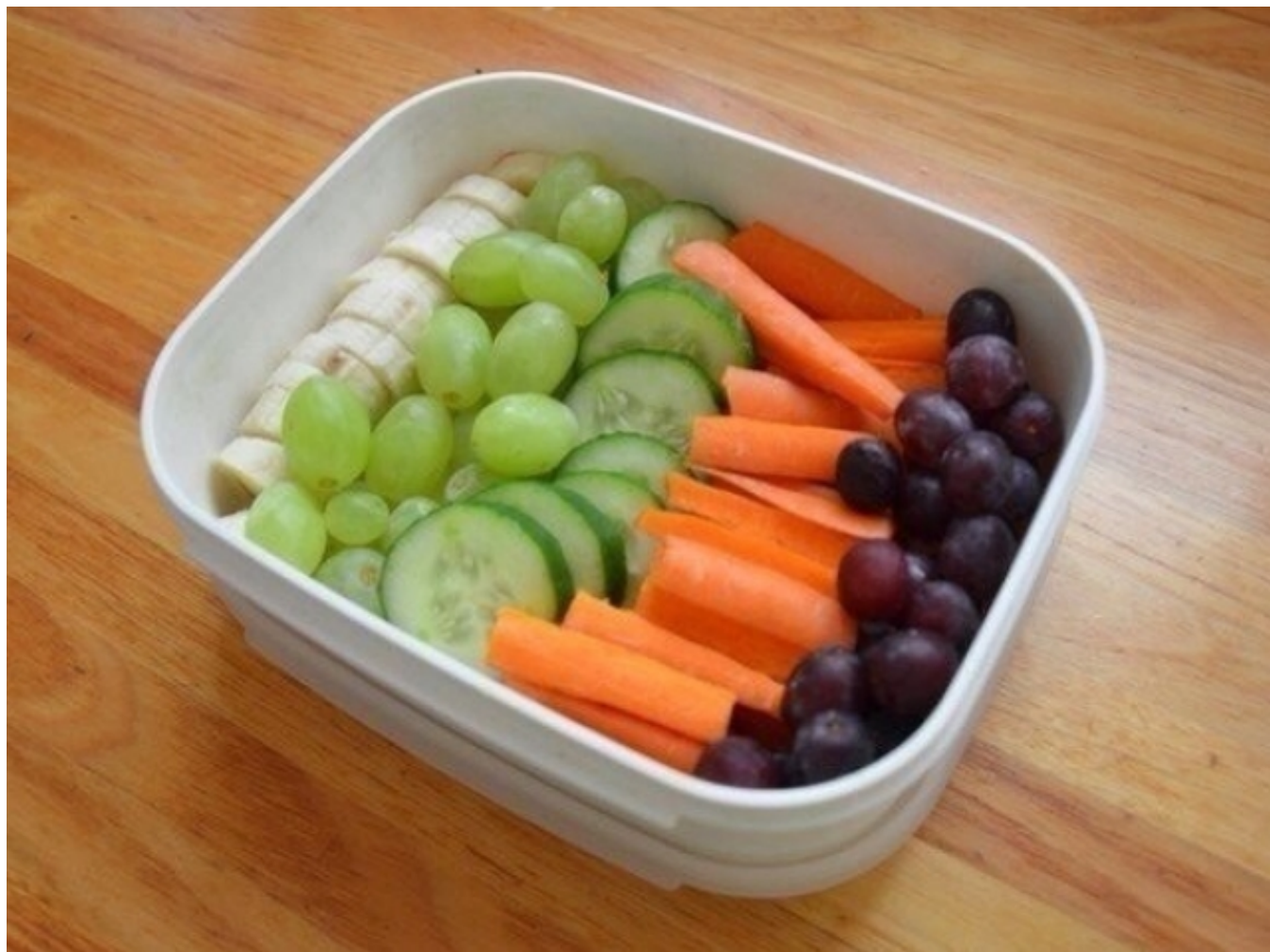


5 шагов навстречу здоровому пищеварению



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/5-shagov-navstrechu-zdorovomu-pishevareniyu/>

1. После употребления белковой пищи (мясо, рыба, яйца, молочные продукты, грибы) не пить жидкости (особенно сладкие). Из-за этого разбавляется желудочный сок, а это, в свою очередь, затрудняет переваривание пищи.

2. Не ешьте вместе белки и углеводы. Белкам для переваривания нужна кислая среда, а углеводам - щелочная. Желудок не может так быстро переключаться, и при употреблении в пищу и того, и другого, еда не переваривается до конца. Белковая пища может начать гнить в желудке, а углеводная начнет брожение.

3. После употребления значительного количества углеводной пищи нельзя есть в течении двух - трех часов. Необходимо дать пище усвоиться.

4. Не ешьте фрукты после еды. Фрукты должны быть либо отдельным приемом пищи (лучше

завтрак или перекус), либо их надо употреблять в начале приема пищи.

5. Не ешьте сладости после основной еды, особенно белковой.