

Как правильно сочетать продукты при правильном питании



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-pravilno-sochetat-produkty-pri-pravilnom-pitanii/>

Знакомое многим чувство тяжести в желудке, дискомфорт внизу живота, перепады настроения и сонливость не что иное, как последствия неправильного сочетания продуктов. Казалось бы, что может быть плохого в мясе с гарниром, фруктах с творогом и рыбе с овощами? Ведь все эти продукты полезные и питательные. Но на самом деле польза таких пищевых сочетаний весьма сомнительна для организма.

Гармоничные продуктовые дуэты помогут улучшить качество пищевого рациона, позволят избавиться от лишних килограммов, проблем с несварением, вздутием живота и изжогой. Рассказываем, какие сочетания продуктов нужно включить в свой рацион, а какие из них лучше исправить.

Принцип сочетания продуктов

Сама идея о рациональном сочетании продуктов питания не имеет никаких ограничений. Необходимо употреблять все те же полезные продукты, но в других сочетаниях. Удачное

дополнение двух продуктов позволит каждому из них раскрыть свои полезные свойства, а организму получить от них максимум пользы.

Углеводы с белками

К огромному сожалению, полюбившиеся многим сочетания говядины, свинины и курицы с картофелем, яиц с грибами, рыбы с крупами, сыра с фруктами и сладостями являются примером плохого сочетания. Такие продукты по-разному усваиваются организмом. Пока белки перевариваются в желудке, углеводы начинают бродить и тем самым вызывают ощутимый дискомфорт.

Концентрированные белки

Еще одна популярная комбинация из концентрированных белков также считается неблагоприятной для организма. Сочетание яиц, рыбы, орехов с мясом, а также сыра, молока и орехов с яйцами не прибавит вам желаемой бодрости и хорошего настроения. Эти продукты желудок не может сразу усвоить и переработать. Старайтесь ограничиваться одной порцией белка: это принесет больше пользы и энергии вашему организму.

Белки с кислыми плодами

От любимого многими сочетания мяса с томатным соком и уксусом тоже стоит воздержаться. Дело в том, что переизбыток кислоты приводит к замедлению естественного процесса выделения желудочного сока. В такой ситуации пища начинает бродить. Как следствие, после еды вы будете чувствовать тяжесть в желудке, повышенную усталость и частые перепады настроения.

Кислая пища и углеводы

Нежелательной для организма считается комбинация углеводов с кислыми продуктами. Содержащаяся в цитрусах, помидорах, сливах, яблоках и грушах кислота разрушает фермент пepsин. Поэтому при сочетании с ними хлеба, картофеля, бобовых культур, сахара и меда задерживается процесс расщепления углеводов. В итоге после приема пищи чувствуется дискомфорт и тяжесть внизу живота.

Сочетание крахмала

Это сочетание также неблагоприятно для нашего организма. Дело в том, что при поступлении с пищей сразу двух видов крахмала желудок способен усвоить только один из них. В результате вы чувствуете себя изрядно уставшими, возникает изжога и неприятная отрыжка.

Свежие фрукты

Фрукты обязательно должны входить в ежедневный рацион. Они обеспечивают организм всеми необходимыми витаминами и минералами. Однако есть их лучше отдельно от других продуктов. При комбинировании фруктов с другой пищей обычно возникает брожение и вздутие живота. То же самое может произойти, если съесть фрукты сразу после приема другой пищи. Чтобы этого не произошло, старайтесь есть свежие плоды по утрам либо через несколько часов после обеда.

Кислые фрукты

Крыжовник, ананас, плоды цитрусовых, яблоки, груши, абрикос и виноград прекрасно сочетаются между собой, а также с нежирными сливками, творогом, сметаной и другими кисломолочными продуктами. Легко усваиваются желудком еще и фрукты с орехами, зеленью и сырами. Но вот от комбинаций кислых фруктов с белками животного происхождения, крахмалосодержащими продуктами и бобовыми культурами лучше отказаться. Поедание таких продуктов за один прием негативно отразится на вашем самочувствии.

Крахмалосодержащие продукты

Продукты из таких злаковых культур, как пшеница, овес и рожь, прекрасно сочетаются с жирами, овощами и зеленью. Допустимы также союзы крахмалосодержащей пищи с гречкой, рисом и картофелем. Блюда, состоящие из крахмала и жира, лучше разбавлять овощами и свежей зеленью. В таком сочетании все составляющие способствуют более легкому усвоению друг друга, да и вкус продуктов раскрывается совершенно по-новому.

Жиры

Если вы хотите избежать проблем с заторами в желудке, советуем вам объединять в блюдах жиры с крахмалосодержащими продуктами, овощами и зеленью. С жирным мясом и рыбой, сливочным и топленым маслом, салом и растительным маслом лучше не сочетать мясо и сахар: такой дуэт замедляет пищеварение и вызывает несварение.

Сладости

От сладостей при сбалансированном рационе питания в идеале нужно отказаться. Но если вы не можете без сладкого, постарайтесь хотя бы есть десерты отдельно от других продуктов. Исключением из правила является мед: употребление этого полезного продукта даже в небольших количествах способствует нормализации пищеварения. Организм начинает быстрее всасывать биологически активные вещества, что благоприятно отражается на настроении и самочувствии. Если хотите укрепить свой иммунитет, смело добавляйте в каши, творог и чай пару ложечек меда.