

## Почему бананы и апельсины вредно есть вместе?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/pochemu-banany-i-apelsiny-vredno-est-ymeste/>

Одно из правил сочетания продуктов не смешивать крахмал и кислоту. К крахмалу относятся бананы, злаковые, картофель, кукуруза, а к кислотам – кислые фрукты (грейфрукты, апельсины, гранат), ягоды, помидоры.

Дело в том, что крахмал переваривается во рту под действием птialiна, главного пищеварительного фермента слюны. А кислоты, даже слабые, разрушают птialiн и прекращают или же сильно затрудняют переваривание крахмала. В результате ощущаем тяжесть желудке, вздутие, тошноту, изжогу, неприятный запах изо рта.

Вот примеры неудачных сочетаний: томаты со злаковыми, бананы с апельсинами. Апельсины очень кислотны, а бананы, даже спелые, содержат крахмал. Бананы лучше сочетаются с менее кислыми фруктами сладкими яблоками, манго и т. д.

Итак, чтобы чувствовать себя прекрасно, старайтесь есть кислоты и крахмал в разное время или употреблять кислые продукты за 15-30 минут до основного приема пищи