

Совместимость продуктов



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/sovместimost-produktov/>
Мясо, рыба, птица

Данная группа представляет собой животные белки, которая тяжелее всего усваиваются организмом. Поэтому наилучшим сочетанием станет совмещать их с зелеными некрахмалистыми овощами, которые помогают нейтрализовать вредные свойства, улучшить пищеварение и держать под контролем уровень холестерина в крови. Ни в коем случае нельзя сочетать животные белки с алкоголем! В напитках с градусом содержится пепсин, который препятствует тому, чтобы подобная пища легко усвоилась организмом.

Бобовые

К группе относят чечевицу, фасоль, горох, сою и т.д. Пища для организма достаточно тяжелая, но она необходима в рационе. Чтобы облегчить ее усвоение, следует совмещать ее с легкими жирами растительным маслом или сметаной. Также допускается употребление в пищу совместно с крахмалистыми овощами.

Сливочное масло, сливки

Идеальное сочетание зеленые некрахмалистые овощи. Впрочем, сыр и сливочное масло являются схожими продуктами, но употреблять их вместе не рекомендуется, так как иначе за один прием пищи в организм поступает двойная порция жиров.

Растительное масло

Продукт очень полезный, но высококалорийный. Поэтому употреблять его в пищу следует в меру. Что касается сочетания, то растительное масло совместимо с овощами.

Кондитерские изделия, сахар

Сахар имеет свойство влиять на секрецию желудочного сока, замедляя данный процесс. Поэтому его употребление в рационе следует ограничивать. Если сахар совмещать с другими продуктами, то они будут усваиваться гораздо дольше, что может вызвать чувство дискомфорта в желудке. Поэтому употреблять кондитерские изделия рекомендуется отдельно от других продуктов. Диетологи даже не советуют совмещать каши из злаков с вареньем или джемом. Несмотря на приятный вкус блюда, для желудка это вовсе не полезный дуэт.

Картофель, крупы, хлеб

Запретной совместимостью данных продуктов является их сочетание с животными белками. Все привыкли, что хлеб это добавка к любой пищи. На самом же деле это отдельная еда. Исключение составляет лишь продукт, произведенный из цельного зерна. Его можно сочетать с овощными салатами.

Кислые фрукты, помидоры

Томаты относятся к данной категории потому, что они содержат сразу несколько различных кислот: лимонную, щавелевую и яблочную. Как и кислые фрукты их следует употреблять в пищу в различное время от белков и крахмалистых овощей.

Сухофрукты, сладкие фрукты

В идеале и кислые, и сладкие фрукты желательно ни с чем не сочетать. Так они будут лучше усваиваться организмом и принесут максимальную пользу. Лакомиться ими следует спустя как минимум 20 минут после основного приема пищи. Впрочем, они могут быть совместимы с молоком и орехами, но для организма такой микс переваривать будет значительно сложнее.

Некрахмалистые овощи

Данная группа имеет хорошую совместимость практически со всеми группами. Поэтому их можно смело сочетать с желаемыми продуктами.

Крахмалистые овощи

К данной категории относятся: тыква, хрен, морковь, свекла, кабачки, цветная капуста и т.д. Совмещать их можно практически с любыми продуктами, за исключением сахара, так как это может вызвать сильное брожение в желудке.

Молоко

В первую очередь стоит запомнить, что молоко это не напиток, а отдельная еда.

Употреблять его в пищу рекомендуется отдельно от других продуктов, тогда оно будет лучше усваиваться организмом, а также принесет значительную пользу пищеварению.

Кисломолочные продукты, творог

Творог следует совмещать с особой осторожностью. Он является самостоятельной пищей, которая трудно переваривается, особенно в сочетании с другими продуктами. Тем не менее, допускается его употребление с сыром и сметаной. А вот с фруктами его совместимость довольно спорная. Сочетание возможно, но не следует употреблять его в пищу слишком часто, так как для желудка это довольно тяжело.

Сыр

Идеальное сочетание для сыра и брынзы это кислые фрукты и помидоры. Допускается совместимость с однородными кисломолочными продуктами. Что же касается плавленого сорта, то это самый тяжелый для усвоения организмом сорт, так как является неестественным продуктом.

Яйца

Для того чтобы нейтрализовать высокое содержание холестерина, следует совмещать яйца с некрахмалистыми овощами.

Орехи

Орехи содержат растительные жиры, а по сочетаемости их можно сравнить с сырами.

Несовместимость продуктов

Молоко: йогурт, бананы, рыба, мясо, дрожжевой хлеб, кислые фрукты.

Дыня: крахмалистые овощи, зерновые, молочные продукты.

Йогурт: горячие напитки (чай, кофе), сыр, дыня, крахмалистые овощи, бананы.

Помидоры: йогурт, дыня, молоко.

Кукуруза: изюм, бананы.

Лимон: молоко, йогурт, помидоры, огурцы.

Яйца: мясо, йогурт, рыба, бананы, сыр.

Редис: изюм, бананы, молоко.

Чтобы питаться правильно, необходимо соблюдать принципы разделения продуктов по их совместимости, но при этом составлять рацион таким образом, чтобы в нем присутствовали все необходимые продукты.