

Удачные и неудачные продукты в паре: как не перепутать

В пылу праздников и всеобщего переедания самое время задуматься: а как продукты уживаются между собой? Быть может, традиционные для нашего стола дуэты вовсе не так хороши, как кажутся? Есть полезные продукты, которые в сочетании друг с другом создают совершенно противоположный эффект. А есть, напротив, идеальные сочетания — и с точки зрения вкуса, и по законам питания.

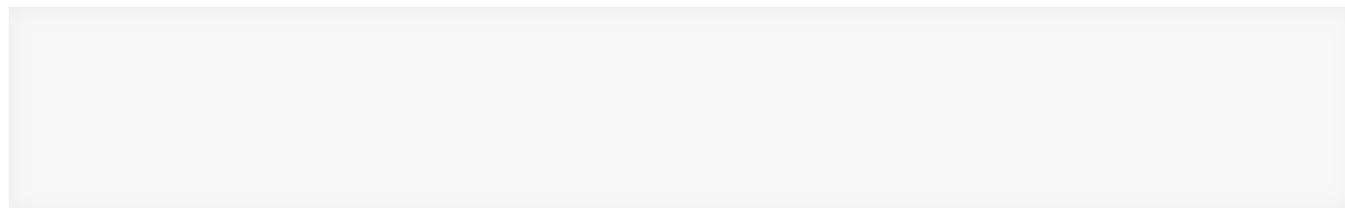
Мясо и картофель

Классика жанра и любимое сочетание продуктов на столах россиян с точки зрения правильного питания не выдерживает критики. Пищеварительные ферменты этих продуктов плохо уживаются между собой, из-за чего в желудке возникает чувство дискомфорта. Неприятным подобным эффектом может стать и метеоризм. А ведь как вкусно!



Пиво и арахис

Любители этого дуэта могут ликовать — нутрициологи его одобряют. А ещё понравится спортсменам. Учёные выяснили, что один пакетик солёного арахиса и две кружки пива прекрасно решают проблему обезвоживания и восстановления полезных минералов после тренировок.





Бобовые, к которым относится арахис, богаты на калий. А витамины и углеводы, содержащиеся в пиве, помогают восстановить энергию. Но есть поправка: соль, которой посыпается арахис, вреден; вредно и пиво в больших количествах. Так что держим золотую середину.

Злаки и молоко

Реклама навязывает нам «полезные» завтраки в виде злаковых хлопьев с молоком. На самом деле это сомнительное сочетание. Оба продукта содержат быстрые углеводы, которые вызывают резкий скачок сахара в крови. После быстрого всплеска энергия так же быстро пойдёт на сады. Да и сахар так и норовит отложиться на фигуре.



Селёдка и молоко

Вокруг этого дуэта много шуток, потому как сочетать данные продукты считается чем-то сродни самоубийству.

На деле же, с точки зрения нутрициологии, у сельди с молоком нет особых противопоказаний, кроме случаев индивидуальных патологий (патология почек, сердечно-сосудистой системы). В указанных продуктах нет токсических веществ. Другое дело, едва ли это самое вкусное сочетание продуктов. Впрочем, для знаменитого форшмака сельдьку отмачивают в молоке. Вот так.

Яичница и бекон

Суперпитательный завтрак или обед из яичницы и бекона особенно рекомендуют спортсменам, рацион которых должен быть богатым на белки.

Сама по себе яичница и впрямь послужит хорошим источником белков и насыщенных жиров. А вот бекон добавит сюда вредные насыщенные жиры, употребление которых рекомендуют сокращать для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Яичницу рекомендуется сопровождать овощами, так будет полезнее.



Алкоголь и десерты

Вино или шампанское иногда так приятно заедать фруктами или какими-нибудь сладостями. Между тем это неверно. При употреблении алкоголя увеличивается секреция инсулина, и быстрые углеводы из сладкого с высокой долей вероятности отложатся на фигуре. Так что к алкоголю больше подойдет что-то несладкое, с низким гликемическим индексом.

Фрукты и что угодно

Свежим фруктам выделили обособленное от остальных продуктов место — их рекомендуется вообще ни чем не сочетать. Если мы смешиваем свежие фрукты с другими продуктами, требующими больше времени на усвоение, мы способствуем процессам брожения и ухудшаем наше пищеварение. Паузу перед употреблением других продуктов можно выдержать в диапазоне 20-30 минут. Кроме того, фрукты рекомендуется есть только на пустой желудок — например, утром на завтрак.

Автор: Алиса Беглова © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, РОССИЯ 👁 7116 03.01.2022, 18:08 📌 741

URL: <https://babr24.com/?IDE=223180> Bytes: 3857 / 3351 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Алиса Беглова**,
обозреватель.

На сайте опубликовано **257**
текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)