

Практическая нутрициология. Продукты питания, которые нельзя сочетать

Нутрициология — наука о питании, которая изучает пищу и компоненты в составе пищи, сочетание продуктов питания и их взаимодействие между собой и действие на человеческий организм. Самое главное, нутрициология даёт ответ на вопрос о том, как различные продукты питания влияют на здоровье и самочувствие человека. В современном мире питание стало важной наукой, которая наряду с медициной отвечает за здоровье общества.

В этой статье мы рассмотрим, какие продукты питания не сочетаются между собой, а потому вместе плохо усваиваются в организме, загружая работу пищеварительной системы. Расстройство желудка, повышенное газообразование и вздутие живота, изжога и чувство тяжести, а впоследствии отсутствие энергии, плохое самочувствие, плохой сон, а в конечном счёте и заболевания пищеварительной системы — вот цепочка неприятностей, к которым может привести неправильное сочетание продуктов питания.

Некоторые «плохие сочетания» покажутся не такими очевидными, а о других нутрициологи предупреждают уже давно.

Фрукты — отдельно от основной пищи

Фрукты очень часто едят на десерт, после основной еды. Однако нутрициологи и диетологи утверждают, что так делать нельзя. На механику процесса переваривания фруктов указал антрополог и диетолог Алан Уокер в *New York Times*. Фрукты перевариваются не в желудке (находятся там всего 15-20 минут), а в кишечнике — именно там происходит процесс расщепления и поглощения витаминов. Если фрукты попадают в уже полный желудок, то под воздействием химических реакций начинают бродить, ожидая, пока переварится основная пища. При этом теряются ценные вещества. Поэтому употреблять фрукты нужно на пустой желудок.

В целом фрукты рекомендуется есть на завтрак, что позволит зарядить организм энергией. Употребление фруктов вечером грозит брожением в животе, потому как после 19 часов метаболизм замедляется и кусочки фруктов не успевают перевариться и начинают подгнивать.

В нутрициологии даже есть мнение, что для каждого фрукта — своё «расписание», то есть время, когда этот фрукт нужно употреблять в пищу, и тогда полезные элементы будут насыщать организм с максимальной пользой. Например, цитрусовые нужно кушать с 6 до 12

утра. Апельсиновый фреш по утрам на западный манер — из этой логики. Хотя многие поспорят с этим утверждением — кислые фрукты утром могут проторить прямую дорожку к язве желудка.



Огурцы и помидоры

Вот уж где не ожидали «подставы», ведь огурцы и помидоры — любимое овощное сочетание, завсегда в всех овощных салатах.

Но нутрициологи указывают, что огурцы относятся к щелочным продуктам, а помидоры — кислым. Эти овощи по-разному усваиваются организмом: когда в желудке выделяется кислота, чтобы переварить огурцы, помидоры начинают бродить. Итог — вздутие и повышенное газообразование.

Кроме того, в помидорах содержится много полезных антиоксидантов витамина С, которые нейтрализуются щелочными веществами из огурцов и становятся бесполезными.

Омлет с ветчиной и сыром

Яйца в сочетании с ветчиной/беконом, а сверху тёртый сыр — ещё одно традиционное блюдо, которое находится в чёрном списке нутрициологов и диетологов.



Всё дело в слишком высокой концентрации белка, что замедляет процесс переваривания пищи и отнимает у организма много сил. Поэтому немудрено, что после такой убойной дозы белков вам хочется спать, а не работать. Яйца лучше сочетайте с овощами.

Молоко с ...

Молоко — привередливый продукт питания, несовместимый с другой едой. В частности, молоко не сочетается со сладостями (в том числе с шоколадом), яйцами, крупами, чесноком, рыбой, бананами.



Пожалуй, самое известное в своей коварности сочетание, которому посвящено множество народных шуток — молоко с селёдкой. Хотя, едва ли кто-либо в здравом уме будет сочетать молоко именно с селёдкой — вкусовое сочетание так себе. Но вот ещё одно опасное сочетание, которое любят почитатели разного рода коктейлей и смузи — молоко и бананы. Молочные коктейли на основе бананов чреватые чувством тяжести в животе из-за замедленного пищеварения.

Кроме того, полезно знать, что молоко уменьшает всасывание антиоксидантов, содержащихся в напитках, а также кофеина. То есть бодрящий эффект от кофе будет выражен, если пить его без молока.

Вердикт — пейте молоко отдельно от других продуктов. К слову, другой продукт, который ни с чем не совместим — это дыня.

Картофель и мясо

Ещё одно болезненное разочарование: оказывается, картофель в сочетании с мясом — это убойная нагрузка на систему пищеварения.



Для переваривания крахмального картофеля необходима щелочная среда, а для белкового мяса — кислотная. Принцип тот же, что при сочетании огурцов и помидоров. Мясо лучше идёт с овощами — особенно с зелёными и листовыми.



Читайте также:

[Полезные продукты: читаем этикетки правильно](#)

Автор: Алиса Беглова © SmartBabr



НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ, ИНТЕРНЕТ И ИТ, МИР 👁 3630 16.08.2020, 19:10 👍 0

URL: <https://babr24.com/?IDE=273468> Bytes: 5774 / 4748 Версия для печати

[👍 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: eqquatoria@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](#)

