

این خوراکی ها را باهم ترکیب نکنید!

ترکیب کردن برخی خوراکی ها باهم خواص فراوانی دارد و بلعکس برخی دیگر عوارض خطرناکی به همراه دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، با این حال به عقیده شماری از متخصصین تغذیه برخی از ترکیبات غذایی نیز وجود دارد که می تواند کانال های گوارشی را مسدود کرده و بدن شما را از دستیابی به مواد مغذی ضروری باز دارد. در این مقاله به بررسی مواردی از ترکیب های غذایی می پردازیم که باید- یا حداقل بهتر است- از آن ها اجتناب کرد.

کربوهیدرات و پروتئین های حیوانی

وقتی یک کربوهیدرات را همراه با پروتئین (مثل گوشت یا نان) می خورید، منجر به پوسیدگی پروتئین و تخمیر کربوهیدرات ها می شود- که خود این هم باعث گاز و نفخ می شود. البته بسیاری به این دلیل که سال ها این ترکیب را خورده اند، ممکن است در مقابل آن مصونیت پیدا کرده باشند، اما به هر حال بهتر است از این کار اجتناب شود و به جای آن ترکیبات مکملی چون لوبیا و برنج استفاده شود.

دو غذای پر پروتئین

نمونه این ترکیب را می توان در بیکن و تخم مرغ دید- که یکی از ترکیبات محبوب غذایی حاوی دو منبع غنی پروتئین است. غذایی سنگین که قطعاً به سیستم گوارشی آسیب وارد می کند و هضم آن نیز مدت زمان زیادی طول می کشد. برای جلوگیری از این امر، وعده های غذایی خود را در چند مرحله بخورید. مثلاً ابتدا پروتئین های سبک و بعد از آن گوشت- و البته به یاد داشته باشید که هرگز بیش از ۱۰ دقیقه نباید بین هر وعده صبر کرد.

غذا و آب/ آب میوه

نوشیدن آب یا آب میوه همراه با غذا یکی دیگر از سمی ترین ترکیبات غذایی است. آب اسیدهای معده را رقیق کرده و اثربخشی آن ها را در تجزیه پروتئین ها، کربوهیدرات ها و چربی ها کاهش می دهد. پس ۱۰ دقیقه قبل از غذا آب بنوشید، زیرا باعث می شود برای مدت طولانی تری احساس سیری کنید. این کار باعث می شود از پرخوری خودداری کنید و در عین حال جلوی رقیق شدن آنزیم های معده تان نیز گرفته شود.

میوه و غذا

شاید بتوان گفت که کمتر کسی است که سالسای انبه تند با ماهی، یا توت.فرنگی در سالاد خود را دوست نداشته باشد. با این حال این هم یک ترکیب بد و مضر است. دلیلش هم این که قند میوه شروع به تخمیر می کند و این اصلاً از نظر تغذیه ای اتفاق مفیدی نیست!

ماست و میوه

ماست حاوی مقادیر زیادی باکتری است که روی قند موجود در میوه ها اثر می گذارد. این امر منجر به مسمومیت، سرماخوردگی و آلرژی می شود. البته می توان با استفاده از ماست بدون طعم در دمای اتاق و مخلوط کردن آن با عسل یا دارچین و کشمش از این مشکل جلوگیری کرد.

دیگر ترکیب های ممنوعه

البته ترکیب های ممنوع غذایی منحصر به این چند مورد نمی شود- و این کتاب را می توان قشورتر کرد. مثلاً کارشناسان تغذیه بارها و بارها بر ممنوعیت مصرف همزمان غذاهای حاوی منیزیم و نوشابه های گازدار تاکید کرده اند- که باعث جلوگیری از جذب منیزیم در بدن می شود.

عدم مصرف همزمان «همبرگر و چیپس» به دلیل ترکیب چربی همبرگر با قند چیپس- که منجر به از بین رفتن سلول ها می شود؛ «آناناس و شیر» به دلیل این که موجب تهوع، سردرد، گاز و درد معده می شود؛ «اسفناج و پنیر» به دلیل این که یکی از مواد اسفناج مانع از جذب کلسیم پنیر در بدن می شود؛ «چای و شیر» به دلیل این که پروتئین های شیر مانع از جذب آنتی اکسیدان های چای می شوند؛ و «سالاد و سرکه یا آبلیمو» به دلیل این که مصرف سالاد بدون سس های چرب مانع جذب ریزمغذی ها می شود؛ از دیگر توصیه هایی است که کارشناسان تغذیه مطرح کرده اند.

منبع: شفقنا زدگی