

## Секреты раздельного питания: 7 пар продуктов, которые не стоит есть вместе

Некоторые продукты, которые мы привыкли употреблять одновременно друг с другом, совершенно не сочетаются между собой. Мы часто не думаем о сочетаемости продуктов, более того они в нашей кухне подаются вместе традиционно.

Нужно помнить, что при переедании, при употреблении в пищу несовместимых продуктов, нарушается желудочное, а затем и кишечное пищеварение. Недостаточно переваренная пища, которая задерживается в пищеварительном тракте дольше, чем положено, подвергается процессам брожения и даже гниения, что приводит к образованию токсинов.

В результате страдают печень, поджелудочная железа, почки, все это вызывает не только дискомфорт в животе и недомогание, но и постепенно приводит к серьезным заболеваниям.

Какие продукты несовместимы между собой? Каким продуктам лучше всего не встречаться в одной тарелке? Поговорим об этом в нашей статье.



**Сыр, хлеб и кофе.** Классический завтрак не содержит ничего полезного для вашего мозга. Бутерброд с сыром – бомба замедленного действия: крахмалистые углеводы будут конфликтовать с молочными белками, мешая усвоению кальция. А кофе во всем этом действе поставит жирную точку, вдвое увеличив скачки сахара в крови. Чем заменить привычный завтрак, чтобы он был таким же быстрым, но полезным? Вместо кофе лучше заварить чай, богатый дубильными веществами и антиоксидантами. А сыр заменить другими ингредиентами, которые идеально подойдут к

гренкам: вареное яйцо, авокадо с помидором, овощи со специями, соленая рыба, для сладкоежек – фрукты с ореховой пастой. Уверены, такая альтернатива придется вам по вкусу!

**Гречка и молоко.** За что мы любим сочетание этих продуктов на завтрак? Оно быстрое, питательное и кажется вполне полезным: в гречке содержится уйма клетчатки, сложных углеводов, а еще калий, селен, железо; тогда как молоко насыщено кальцием, необходимым для здоровья костей и нормального функционирования ферментов. Существует одно «но» – кальций и железо плохо взаимодействуют, нейтрализуя полезные свойства друг друга. Чтобы получить реальную пользу, кашу лучше варить на воде, а молоко пить через два часа после еды как полностью самостоятельный продукт. Если сложно, можно сочетать молоко с творогом, сухофруктами или кофе (оно отлично смягчает действие кофеина).

**Мясо и картофель.** Жаркое с курицей, пюре с котлетой, драники с фаршем – все эти сочетания крайне тяжелые для желудка, поэтому ужин так часто заканчивается изжогой, метеоризмом и другими неприятными симптомами. Подвох в том, что картофель имеет крахмалистую структуру, которая переваривается в щелочной среде. Тогда как белок (мясо, рыба, бобовые) нуждается в кислотной среде. Чтобы ваше тело чувствовало легкость, лучше не смешивать белковые с крахмалами, используя в качестве гарнира овощные салаты и подливы. Хорошая альтернатива картофелю – зеленые овощи в вареном, пареном или сыром виде (брокколи, цукини, спаржа, капуста и другая зелень).



**Помидоры и огурцы.** Кто не любит салат из сочных помидоров, хрустящих огурчиков и свежей зелени? В каком-то смысле это идеальное сочетание продуктов, популярное в летний сезон. Но мало кто знает, что эти овощи абсолютно не уживаются друг с другом. К тому же они



образуют соли, которые вредят почкам, вызывают отечность и вымывают из организма витамины. Дело в том, что в состав огурцов входят аскорбатоксидазы – ферменты, губительные для аскорбиновой кислоты. Тогда как помидоры – мощные источники калия, ликопина, витаминов К и С. Смешивая два овоща вместе, вы разрушаете витамин С. Лучше сочетать огурцы с зеленью и капустой, а помидоры комбинировать с сырами, орехами и растительными маслами – именно такая подача способствует профилактике рака и сохранению молодости.

**Картофель и куриные яйца.** Картофель содержит минералы, которые препятствуют усвоению

железа и кальция из яиц. Поэтому готовить блюда, в основе которых эти два ингредиента, крайне неправильно. Вместе эти продукты плохо усваиваются и нарушают пищеварение.

**Макароны и мясо.** И снова возвращаемся к тому, что крахмалистые гарниры и мясо – это не лучшее сочетание продуктов. Спагетти и вермишель распадаются на простые сахара, которые вместе с белковыми продуктами образуют опасные соединения, вызывающие вздутие, брожение, отрыжку, негативно влияющие на работу поджелудочной железы. Именно поэтому потребление макарон по-флотски и других похожих блюд может привести к диабету. Чтобы уберечь организм, выбирайте щадящие сочетания – готовьте соусы из трав, овощей и специй. А еще смотрите на гликемический индекс макарон, старайтесь покупать продукцию из твердых сортов пшеницы.

**Молоко и фрукты.** Что может пойти не так в этом идеальном тандеме? Фрукты перевариваются быстро, молоко – долго и с расстановкой. Так что первые могут буквально забродить, растеряв половину полезных свойств. Кроме того, бананы давно признаны самостоятельным продуктом, который лучше ни с чем не сочетать. В составе киви содержатся ферменты, расщепляющие молочный белок. А ананас богат бромелайном, что реагирует на молочную продукцию токсичными соединениями. Помните об этом и старайтесь есть фрукты отдельно от всей еды. Как быть с молочными коктейлями? Лучше готовить их вместе с ягодами – малиной, клубникой, смородиной, голубикой. А то и вовсе заменить тяжелое молоко на йогурт, кефир или ряженку, в составе которых содержатся полезные бифидобактерии, что отлично сочетаются и с фруктами, и белками, улучшая пищеварение.

Надеемся, советы из этой статьи помогут вам улучшить свое здоровье!

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*