

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΤΡΟΦΩΝ

Βασικές αρχές

Ο συνδυασμός των τροφών (δηλαδή, τι τρόφιμα μπορούμε να τρώμε μαζί), παίζει σπουδαίο ρόλο, για τη διατήρηση της καλής καθημερινής διάθεσης και της υγείας μας γενικότερα. Συνήθως οι περισσότεροι άνθρωποι τρώμε από όλα τα είδη, ανακατεμένα, στην κυριολεξία ότι βρούμε μπροστά μας. Μετά από λίγες ώρες όμως, αισθανόμαστε ρεψίματα, ξινίλες, καούρες, βάρος, αδιαθεσία. Σημασία δεν έχει τι τρώμε αλλά πως συνδυάζουμε τις τροφές. Έτσι μπορούμε να βελτιώσουμε την υγεία μας αρκεί να κάνουμε τις σωστές επιλογές. Να ρυθμίσουμε το μεταβολισμό μας να αυξήσουμε τον αιματοκρίτη να χαμηλώσουμε την χοληστερίνη μας να συμβάλουμε στην πρόληψη η και θεραπεία πολλών ασθενειών

οι κατάλληλοι συνδυασμοί στο τραπέζι μας

Για την ρύθμιση του μεταβολισμού μας

Το ιώδιο είναι απαραίτητο για το σχηματισμό των ορμονών του θυρεοειδούς. Αυτό υπάρχει στην θάλασσα(και σε όλα τα θαλασσινά και ψάρια), στο αλάτι. όμως Τα κραμβοειδη λαχανικά (μπροκολο,κουνουπιδι) δεσμεύουν το ιώδιο και δεν το αφήνουν να απορροφηθεί από τον οργανισμό

Για υψηλό αιματοκρίτη.

Οι φακές και το σπανάκι είναι καλές πηγές σιδήρου, αλλά με χαμηλό ποσοστό βιοδιαθεσιμότητας (ειδικά το σπανάκι), πράγμα που σημαίνει ότι, ακόμα και αν καταναλώσετε μια μεγάλη μερίδα σπανακόρυζο, δεν θα πάρετε επαρκείς ποσότητες σιδήρου, αφού αυτό το θρεπτικό συστατικό βρίσκεται στο σπανάκι σε τέτοια χημική μορφή που

δεν μπορεί να αφομοιωθεί καλά από τον οργανισμό. Αν όμως βάλετε στο σπανακόρυζο λεμόνι ή μετά από ένα κομμάτι σπανακόπιτα, πιείτε αμέσως μια πορτοκαλάδα ή φάτε ένα ακτινίδιο, τότε η βιταμίνη C που περιέχουν τα τρόφιμα αυτά δεν θα αφήσει το σίδηρο να χαθεί, αλλά αντίθετα θα διευκολύνει την απορρόφησή του από τον οργανισμό." Εκτός από τη βιταμίνη C, άλλα θρεπτικά στοιχεία που συμβάλλουν στη βέλτιστη απορρόφηση του σιδήρου είναι και το μηλικό οξύ του λευκού κρασιού.

Αυτό που δεν γνωρίζουν αρκετοί είναι ότι οι φυτικές ίνες έχουν την ιδιότητα να δεσμεύουν ένα μέρος του σιδηρού και αυτό δεν το θελουμε.Ετσι συνδυάσουμε το κρέας με βραστά σαλάτες και όχι με πράσινες ,χρησιμοποιούμε κανέλα στα μήλα η στο πορτοκαλί ενώ δεν συνδυάζουμε καφέ η τσάι με δημητριακά(η τανίνη εμποδίζει το σίδηρο που υπάρχει στα δημητριακά)κρέας με τυρί γιατί το ασβέστιο λειτούργει ανταγωνιστικά με το σίδηρο και εμποδίζει την απορρόφηση του.

Για γέρα κόκκαλα.

Το ασβέστιο υπάρχει στα γαλακτοκομικά προϊόντα και η δουλειά του είναι να «χτίζει» τα κόκκαλα. Φυσικά αποφεύγουμε να τρώμε τροφές που περιέχουν σίδηρο .Το οξαλικό οξύ όμως, που βρίσκεται σε τροφές με υψηλή διατροφική αξία, δεσμεύει το ασβέστιο, με αποτέλεσμα, να το καθιστά μη διαθέσιμο για τον οργανισμό, με αποτέλεσμα ενώ να τρώμε αρκετά γαλακτοκομικά να μην έχουμε στον οργανισμό μας την απαραίτητη ποσότητα ασβέστιο Αποφεύγουμε όμως και το φυτικό οξύ που υπάρχει στο ρύζι γιατί λειτούργει και αυτό με τον ίδιο τρόπο

. **Πηγές ασβεστίου:** γαλακτοκομικά, σολομός, όσπρια, χόρτα

Πηγές οξαλικού οξέος: μαϊντανός, σπανάκι, παντζάρια

Φρέσκα και ξηρά φρούτα

Τρώγονται καλύτερα μόνα τους, μπορούν να συνδυασθούν με τους ξηρούς καρπούς, από ένα είδος το καθένα. Ένας καλός συνδυασμός π.χ. είναι, μήλα -καρύδια- σύκα ξηρά. Δεν θα κάνουμε όμως ένα καλό συνδυασμό αν φάμε από 2 είδη μαζί, π.χ. μήλα, αχλάδια -καρύδια- αμύγδαλα, σταφίδες, σύκα. Αυτός ο κανόνας ισχύει για όλες σχεδόν τις τροφές. Δηλαδή να μην τρώμε μεγάλη ποικιλία φαγητών σε κάθε γεύμα.

Το ρύζι με τα όσπρια

Σε ορισμένα μέρη της Ελλάδας, αλλά και του κόσμου, συνηθίζουν να τρώνε τα όσπρια με ρύζι (π.χ. φακόρυζο, φασουλόρυζο κλπ.). Αυτό μπορεί να φαίνεται αρχικά μια παραδοσιακή γευστική παραλλαγή, στην ουσία όμως είναι κάτι περισσότερο. Τα όσπρια είναι καλή πηγή πρωτεΐνης, αλλά τους λείπει ένα από τα εννέα απαραίτητα για τον οργανισμό αμινοξέα, το οποίο βρίσκεται στο ρύζι.

Κάθε οργανισμός είναι και μια ειδική περίπτωση και πρέπει να καταλάβουμε από τις αντιδράσεις του οργανισμού μας, τι μας ταιριάζει περισσότερο και να το ακολουθήσουμε . Επομένως είμαστε υποχρεωμένοι να προσέχουμε πάντα τους συνδυασμούς των διαφόρων τροφίμων. Πάνω από τις θεωρίες πρέπει να τοποθετούμε πάντα την πραγματικότητα.