

Совместимость и сочетание пищевых продуктов

**Выполнила : Федорова
Сардана**

Студентка группы ЛД-33

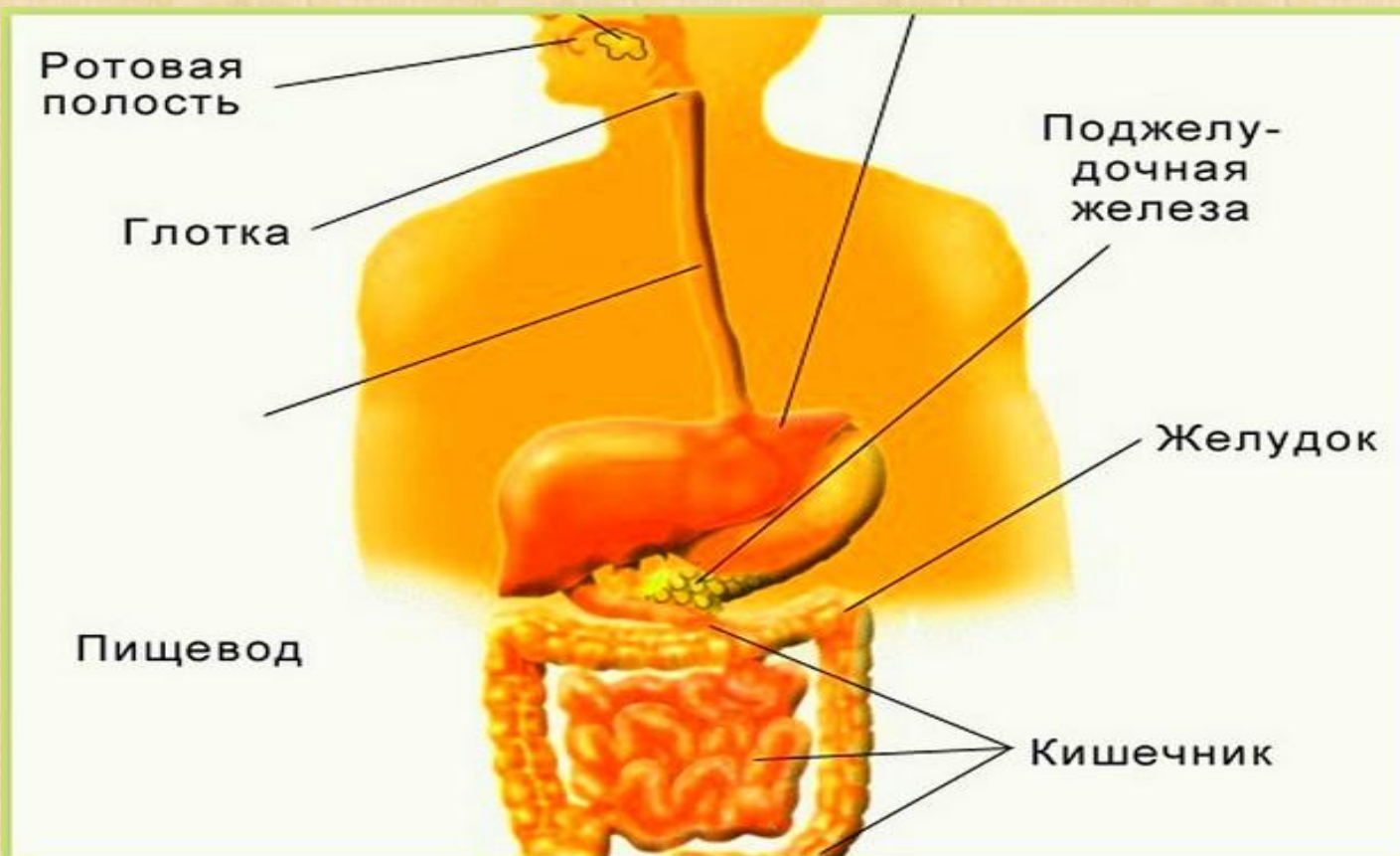
Для нас очень важно знать, какие продукты питания можно употреблять вместе, в какой последовательности, а какие и вовсе употреблять отдельно. Если быстро перевариваемую пищу употреблять после пищи, нуждающейся в длительной переработке, то не происходит своевременное выведение последней порции пищи из-за того, что выход из желудка заблокирован пищей, требующей длительного переваривания. После еды не следовало бы употреблять вяжущие продукты, например, айву или продукты, способствующие разложению

пищи.



Если после капусты съедите чеснок, то капуста не переварится, а сгниет. Яблоко, съеденное натощак, покидает желудок уже 15-20 минут, а апельсины еще быстрее. Если же фрукты съедаются на десерт после плотного обеда, то они остаются в желудке вместе с длительно перевариваемой пищей и через 20 минут начинают бродить. Каждый вид пищи требует специфического состава ферментов. Это значит, что для переваривания той или иной пищи необходим особенный состав желудочного сока. Да и другие условия для переваривания конкретного продукта отличаются друг от друга – для переваривания белков необходима кислая среда, а крахмалистая пища расщепляется в щелочной среде, а кислотность будет только тормозить деятельность необходимого фермента.

Поэтому белковую и крахмалистую пищу лучше не употреблять вместе. Углеводы лучше не есть вместе с кислыми продуктами, например, уксусом, лимоном или кetchupом. Если хлеб запить томатным соком, то подавляется активность находящейся в слюне амилазы, фермента, отвечающего за расщепление крахмалистой пищи.



Название продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ш,ба, птица	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	0	-
ябленье	-	0	+	+	-	-	0	-	0	-	+	+	0
плесочное, сливки	-	0	0	0	-	+	+	+	0	-	+	+	0
ка	-	+	0	0	-	+	+	+	0	+	+	+	-
растительное	-	+	-	0	-	+	+	0	0	+	+	+	-
кондитерские изделия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
туты, картофель	-	0	+	+	+	-	-	-	-	-	+	+	+
кислые, помидоры	-	+	+	+	+	-	-	-	+	0	+	0	-
пшеничные	-	-	0	+	0	-	-	+	-	+	+	0	0
слабые, сухофрукты	-	-	0	0	0	-	-	0	+	-	+	0	0
зеленые и некрахмалистые	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-
крахмалистые	0	+	+	+	+	-	+	0	0	0	+	0	0
кисломолочные продукты	-	-	0	-	-	-	-	-	0	0	-	0	-
яйца	-	-	0	0	-	-	-	0	+	-	+	+	-
	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-
	-	0	-	+	-	0	+	+	0	+	+	+	-

плохо допустимо хорошо

Существует еще фаза кишечного пищеварения, когда под воздействием сока поджелудочной железы расщепляется пищевая каша, покинувшая желудок. Но полное расщепление пищевой кашицы в тонком кишечнике возможно только при условии, что пища в желудке полноценно переработана. Например, каша на воде быстро расщепляется под воздействием не очень сильного желудочного сока и быстро покидает желудок. Если же кашу съесть вместе с мясом, желудок не может выработать желудочный сок такого состава, который необходим для той и другой пищи.

Поэтому такая пища остается в желудке слишком долго и покидает желудок неполностью расщепленной. Конечно, сок поджелудочной железы доведет переваривание этой пищи до конца, но это будет просить дополнительную нагрузку на печень, поджелудочную железу и тонкий кишечник. А сам едок будет ощущать «камень в желудке».

Существенно важно и то, что полезные микроорганизмы преимущественно питаются растительной клетчаткой, а мясо способствует размножению микрофлоры, определяющей процессы разложения пищи. Пищеварительный тракт человека предназначен для растительной пищи: фруктов, злаков, овощей и зелени. Важное значение имеют бактерии, находящиеся в кишечнике. От них зависит превращение клетчатки либо в питательные вещества, либо в токсины. От микроорганизмов зависит и качественная переработка остальных питательных веществ. Если человек питался правильно, то результат на лицо: у фекалий практически отсутствует запах, не образуются газы. Сейчас более подробно о группах продуктов питания.

+ продукты
хорошо совместимы

- плохо совместимы

0 допустимо сочетание
продуктов

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Мясо, рыба, птица	Зернобобовые	Сливочное масло, сливки	Сметана	Растительное масло	Сахар, конд. изделия	Хлеб, крупы, картофель	Кислые фрукты, помидоры	Фрукты полу кислые	Сладкие фрукты, сухофрукты	Зеленые овощи и некрахм.	Крахмалистые овощи	Молоко	Творог, кисломолочные пр-ты	Сыр, брынза	Яйца	Орехи
1	Мясо, рыба, птица	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	0	-	-	-	-	-
2	Зернобобовые	-	0	+	+	-	0	-	-	-	+	+	-	-	-	-	0
3	Сливочное масло, сливки	-	0	0	-	-	+	+	0	-	+	+	0	-	0	-	-
4	Сметана	-	+	0	0	-	+	+	+	0	+	+	-	+	0	0	-
5	Растительное масло	-	+	-	0	-	+	+	0	0	+	+	-	-	-	-	+
6	Сахар, конд. изделия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
7	Хлеб, крупы, картофель	-	0	+	+	+	-	-	-	-	+	+	-	-	0	-	0
8	Кислые фрукты, помидоры	-	-	+	+	+	-	-	+	0	+	0	-	0	+	-	+
9	Фрукты полу кислые	-	-	0	+	0	-	+	-	+	+	0	0	+	0	-	+
10	Сладкие фрукты, сухофрукты	-	-	-	0	0	-	0	+	-	+	0	0	+	-	-	0
11	Зеленые овощи и некрахмалистые	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	+
12	Крахмалистые овощи	0	+	+	+	+	-	+	0	0	+	-	0	+	+	0	+
13	Молоко	-	-	0	-	-	-	-	0	0	-	0	-	-	-	-	-
14	Творог, кисломолочные продукты	-	-	-	+	-	-	0	+	+	+	+	-	-	+	-	+
15	Сыр, брынза	-	-	0	0	-	-	0	+	0	-	+	-	+	-	-	0
16	Яйца	-	-	-	0	-	-	-	-	-	+	0	-	-	-	-	-
17	Орехи	-	0	-	-	+	-	0	+	+	0	+	-	+	0	-	-



Продукты одиночки

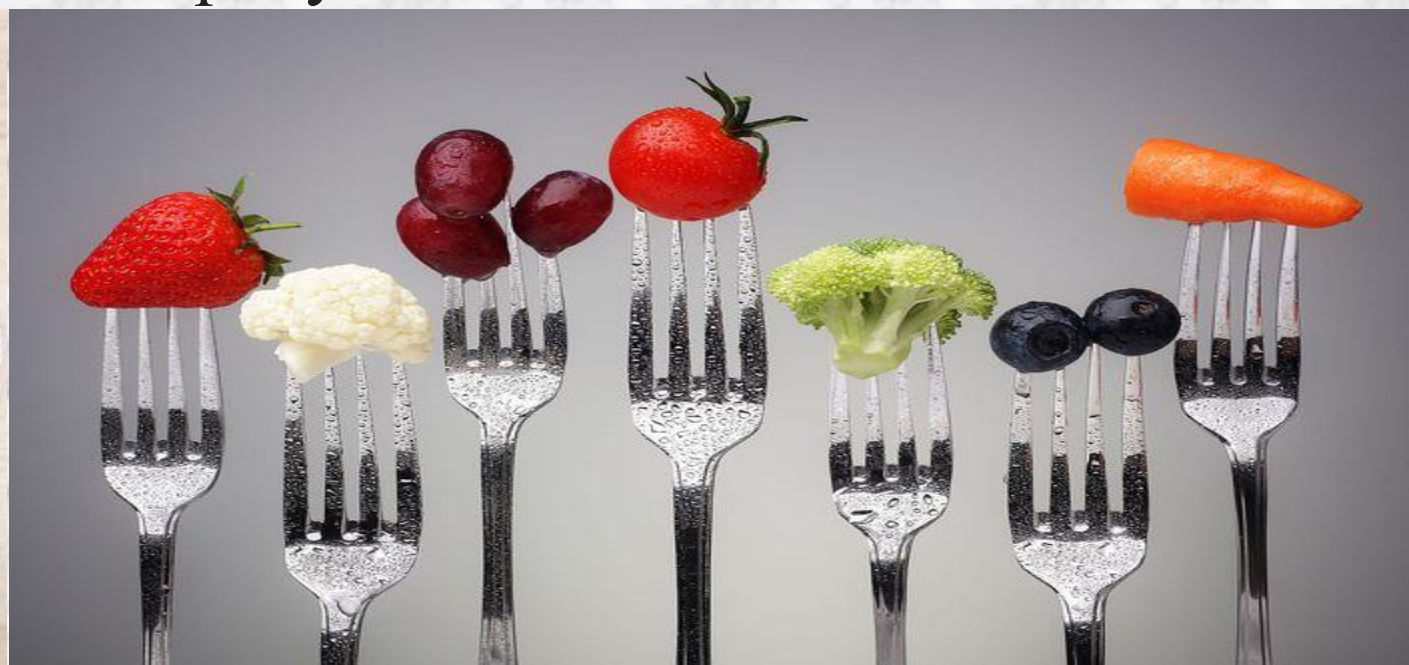
Оптимальные сочетания продуктов

Сладкие фрукты: Бананы, финики, хурма, инжир, все сухофрукты. Фрукты быстро расщепляются, сладкие фрукты задерживаются в желудке немного дольше кислых фруктов. Фрукты необходимо принимать отдельно, например, на полдник или до начала трапезы. Очень неблагоприятно кушать фрукты после еды, ведь тогда начинается брожение в желудке. Отдельно от приема другой пищи необходимо пить фруктовые соки, ведь они являются концентрированной пищей. Сладкие фрукты хорошо сочетаются друг с другом, а также с полукислыми фруктами, например, хурма и яблоки. Хуже сочетаются с другими фруктами бананы. Сладкие фрукты можно сочетать со сливками, сметаной, зеленью и кисломолочными продуктами.

Полукислые фрукты: Манго, черника, голубика, земляника, малина, яблоки, груши, сливы, виноград, абрикос, персик, арбуз.

Эти фрукты можно комбинировать со сладкими фруктами, кислыми фруктами, кисломолочными продуктами, сливками, зеленью, а также с белковой пищей, содержащей много жиров, например, сыром, орехами, жирным творогом. Эти фрукты нельзя совмещать с яйцами, рыбой, грибами, горохом и бобовыми. Не рекомендуется употреблять эти фрукты вместе с крахмалистой пищей. В отдельный прием пищи кушайте персики, чернику, голубику, винограда, дыню и арбуз, потому что эти фрукты очень быстро перерабатываются в желудке и плохо комбинируются с другой пищей.

Кислые фрукты: Апельсины, мандарины, грейпфруты, ананасы, гранаты, лимоны, крыжовник, клюква, кислые яблоки, груши, сливы, абрикос, виноград. Эти фрукты хорошо совместимы как между собой, так и с кисломолочными продуктами, сливками, сметаной и жирным творогом. Их можно комбинировать с орехами, сырами и зеленью. Кислые фрукты не совместимы с белками животного происхождения, бобовыми, горохом, крахмалосодержащими продуктами и овощами.



Хорошо комбинируемые овощи: Огурцы, свежая капуста (кроме цветной), редиска, сладкий перец, фасоль, репа, лук, чеснок, свекла, брюква, морковь, ранние кабачки, ранняя тыква, салат. Эти овощи хорошо комбинируются с любой пищей, способствуя ее усвояемости, например, с белками (мясо с огурцами, морковь с творогом), с жирами (капуста с маслом), с другими овощами, с продуктами, содержащими крахмал (хлеб со свеклой, с зеленью). Нельзя комбинировать овощи с молоком! Нежелательно одновременно принимать в пищу овощи и фрукты.



Плохо комбинируемые овощи: Цветная капуста, зеленый горошек, поздние кабачки, поздняя тыква, баклажаны, патиссоны. Эти овощи великолепно комбинируются с продуктами, содержащими крахмал, например, хлебом, со всеми овощами, жирами, например, сметаной и зеленью. Допустимо употреблять вместе с сырами. Менее желательна комбинация этих овощей с белками животного происхождения, например, с яйцами и мясом. Абсолютно несовместимы с молоком и фруктами.



Продукты, содержащие крахмал: Пшеница, рожь, овес и продукты из этих злаков, например, макароны и хлеб, а также гречка, рис, картофель, съедобный каштан и кукуруза.

Великолепно комбинируется с зеленью, жирами и всеми овощами. Допустима и комбинация этих продуктов между собой. Этого следует избегать людям со склонностью к полноте. К тому же, различные крупы между собой отличаются количеством белков, поэтому крупы лучше не комбинировать между собой.

Комбинируя продукты, содержащие крахмал, с жирами, необходимо одновременно добавить зелень или овощи. Очень неблагоприятна комбинация углеводов и белков. Особенно важно не комбинировать углеводы с мясом, молоком и кисломолочными продуктами, например, каша на молоке, хлеб с кефиром.

Нежелательно совмещать крахмалистую пищу с сахарами, например, хлеб с вареньем, каша с сахаром, а также с любыми фруктами или фруктовыми соками.

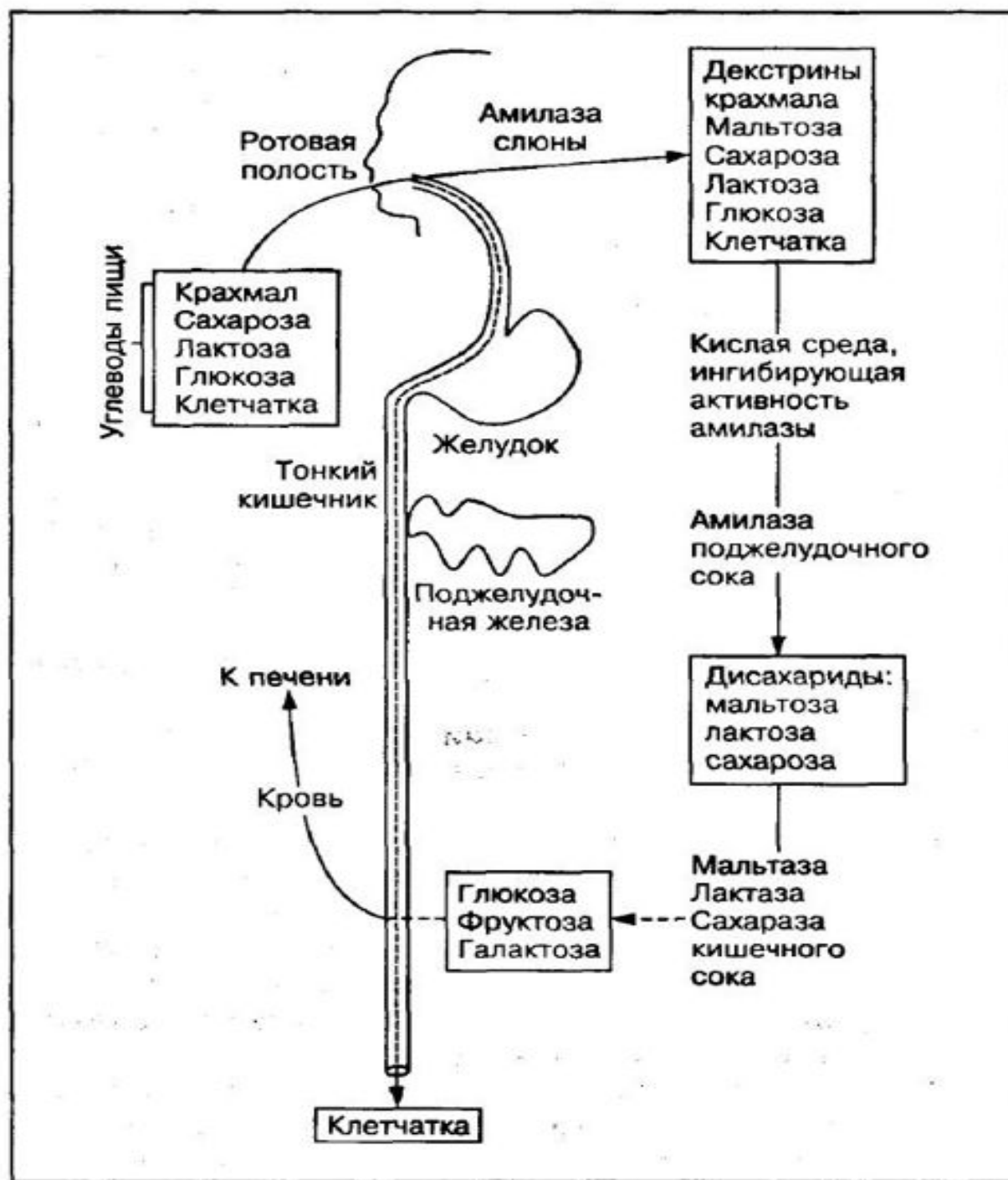


Рис. 60
 Схема расщепления углеводов пищи в процессе пищеварения

Белковые продукты: Мясо, рыба, яйца, творог, сыры, брынза, молоко, пахта, кефир, бобовые, чечевица, горох, орехи, семена, грибы. Идеально сочетаются с семенами и хорошо сочетаемыми овощами. Способствуют переработке белков и выведению различных токсинов. К числу исключений относится молоко – его необходимо употреблять в пищу отдельно. Лучше отдать предпочтение теплomu, некипяченному, непастеризованному молоку. Пастеризованное молоко очень тяжелое по своим качествам. В отдельных случаях молоко можно комбинировать со сладкими фруктами, например, бананами, но у каждого человека своя индивидуальная переносимость продуктов. Допустима комбинация белков с жирами, притом жиры животного происхождения лучше комбинируются с белками животного происхождения, а белки растительного происхождения – с жирами растительного происхождения. Необходимо учитывать, что жиры замедляет процесс пищеварения. Для улучшения пищеварения необходимо комбинировать со свежими овощами и зеленью. Белки не комбинируются с продуктами, содержащими крахмал, фруктами и сахарами. К исключениям относятся творог, сыры, кисломолочные продукты, орехи и семена – их можно совмещать с фруктами.

Зелень: Салат, одуванчики, крапива, подорожник, зеленый лук, щавель, кориандр, петрушка, акация, лепестки роз, укроп и др.
Зелень совместима со всеми продуктами, кроме молока.



Жиры: Сливочное масло и топленое масло, сметана, сливки, растительные масла, сало и другие жиры животного происхождения. Иногда сюда причисляют жирное мясо, жирную рыбу и орехи. Жиры замедляют выделение желудочного сока, особенно, если их употреблять в начале трапезы. Но иногда прием жиров уничтожает затор в желудке, возникнувший из-за неудачного сочетания пищевых продуктов Жиры хорошо сочетаются с зеленью, овощами, крахмалистой пищей, например, каша со сливочным маслом. В отдельных случаях допустимо сочетание жиров и фруктов, особенно это относится к ягодам, например, клубника со сливками. Нельзя совмещать жиры с сахарами, например, сливки с сахаром. Топленое масло совместимо практически со всеми продуктами. Растительные масла лучше употреблять вместе с рыбой, которая содержит много ненасыщенных жирных кислот. С мясом жиры лучше не совмещать.

Сахара: Фруктоза, варенье, мед, меласса, коричневый сахар, сиропы. Вместе с белками и крахмалистой пищей вызывают брожение, способствует разложению других продуктов. Сладости лучше употреблять отдельно, но нельзя это делать в конце трапезы. В идеале лучше отказаться от сладостей или употреблять их в качестве отдельного приема пищи. Исключением является мед. В небольшом количестве мед рекомендуется принимать вместе с другими пищевыми продуктами, так как мед способствует всасыванию биологически активных веществ и задерживает процессы гниения пищи. Мед нельзя совмещать только с продуктами животного происхождения. Мед нельзя нагревать, потому что он становится токсичным. Мясо, рыба, творог и сыр является очень концентрированной белковой пищей. Без них возможно прожить, по возможности не следовало бы употреблять эти пищевые продукты ежедневно. После еды желательно хотя бы 5 минут посидеть за столом, а потом медленно прогуляться в течение 20 минут. При соблюдении правил грамотного питания, супы не являются необходимыми. Лучше супы на бульоне не готовить, а на первое съесть суп-пюре.



Съешьте пищу и забудьте о ней
отвлекайте ваш разум
от желудка;
если вы съели что-нибудь
неподобающее,
беспокойство об этом
еще больше повредит вам.

Герберт Шелтон