



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Jakie produkty warto ze sobą łączyć a jakich połączeń produktów powinniśmy unikać?

Komponując codzienne posiłki z ulubionych produktów spożywczych zwykle nie zastanawiamy się nad ich wpływem na nasz organizm czy organizm dziecka. Prawidłowe zestawienie ze sobą poszczególnych produktów może spotęgować pozytywne efekty dla zdrowia, natomiast niewłaściwe dobranie produktów, może powodować, że posiłek stanie się mniej wartościowy, a cenne składniki odżywcze nie zostaną odpowiednio przyswojone przez organizm.

Brak w codziennym menu witamin oraz mikro- i makroelementów może przyczynić się do rozwoju wielu chorób, dlatego wiedza o tym, co jemy oraz jak łączyć produkty, aby skutecznie wykorzystać ich właściwości, jest bardzo ważna.

Jakie produkty warto ze sobą łączyć?

■ Produkty bogate w żelazo oraz produkty bogate w witaminę C

Produkty bogate w witaminę C zwiększają wchłanianie żelaza, przykładem takiego działania jest połączenie czerwonego mięsa z warzywami lub owocami bogatymi w witaminę C. Duże ilości żelaza znajdziemy nie tylko w mięsie, ale także w produktach takich jak: żółtko jaj, suche nasiona roślin strączkowych, zielone warzywa oraz płatki zbożowe i kasze. Dobrym zestawieniem jest połączenie ziemniaków lub kasz z natką pietruszki, kiszoną lub innym zielonym warzywem. Innym przykładem zwiększonej przyswajalności żelaza jest połączenie ryżu lub kaszy jaglanej z owocami bogatymi w witaminę C, np. czarna porzeczka, mandarynki, kiwi, truskawki, pomarańcze lub soki owocowe 100%.



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Zestawienie brokułów i pomidorów w jednym posiłku

Pomidory są dobrym źródłem likopenu, czyli przeciwutleniacza, który neutralizuje wolne rodniki uszkadzające DNA. Brokuły z kolei zawierają związki pomagające usunąć wolne rodniki z organizmu. Według badań połączenie tych 2 produktów o działaniu przeciwnowotworowym jest skuteczniejsze niż spożywanie tych warzyw osobno.

Pomidory z oliwą z oliwek lub awokado

Według badań zestawienie pomidorów i oliwy z oliwek powoduje wzrost aktywności likopenu, czyli przeciwutleniacza zawartego w pomidorach. Ponadto stosowanie oliwy z oliwek przyczynia się do zmniejszenia stężenia cholesterolu frakcji LDL. Dobrym przykładem takiego połączenia jest sałatka caprese, pesto, lub sos salsa.

Połączenie pomidorów z awokado zapobiega rozwojowi chorób nowotworowych i chorób serca, ponadto obecność kwasu oleinowego, znajdującego się w awokado zwiększa przyswajanie likopenu.

Jabłka z żurawiną

Jabłka jedzone w całości ze skórką działają regulująco na przemianę materii. Owoce żurawiny z kolei mają działanie antybakteryjne, dlatego świetnie sprawdzają się przy różnych infekcjach jako wspomaganie leczenia oraz jako skuteczna profilaktyka. Potencjał antyoksydacyjny tej pary owoców jest znacznie wyższy, gdy są spożywane razem, dlatego warto łączyć je w jednym posiłku np. jako przekąskę na drugie śniadanie czy podwieczerek.



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Połączenie chleba razowego i wody

Produkty bogate we włókna roślinne, np. płatki owsiane, pieczywo razowe, orzechy, owoce takie jak jabłka, śliwki, gruszki, cytrusy, warzywa m.in. brokuły, marchew, cukinia czy rośliny strączkowe należy popijać dużą ilością wody np. szklanką. Dzięki temu błonnik po wchłonięciu wody pęcznieje i daje uczucie sytości. Ponadto zmniejsza przyswajanie tłuszczów oraz cukrów. Zbyt duże spożycie błonnika niepopitego wodą może powodować bóle brzucha, wzdęcia oraz zaparcia.

Połączenie cykorii i orzechów

Połączenie warzyw bogatych w karoten, który jest prowitaminą dla witaminy A, z orzechami lub migdałami daje lepszy efekt niż spożywanie tych produktów osobno. Zawarty w nasionach silny antyoksydant w postaci witaminy E reguluje stężenie witaminy A, która mimo posiadania właściwości antyoksydacyjne to w nadmiernych ilościach jest szkodliwa. Dobrym przykładem jest połączenie np. w sałatkach cykorii, szpinaku, zielonej sałaty z orzechami lub migdałami.

Jakich połączeń produktów powinniśmy unikać?

Połączenie herbaty z cytryną

W liściach herbacianych zawarte są cenne składniki, które chronią nas m.in. przed rozwojem nowotworu. Obecny w herbacie glin po zalaniu wrzątkiem nie jest przyswajalny przez nasz organizm, jednak po dodaniu do herbaty cytryny, tworzy się przyswajalny związek – cytrynian glinu, który odkłada się w mózgu i może prowadzić m.in. do choroby Alzheimera. Dobrym rozwiązaniem bez szkodliwych efektów jest dodanie



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

cytryny do naparu, dopiero po wyjęciu torebki. Należy zwrócić uwagę, aby herbata nie była zbyt mocna.

Herbata z ciastem drożdżowym

Obecne w herbacie garbniki zmniejszają wchłanianie białek zawartych w wypieku, a także wiążą wapń, cynk, magnez, miedź i żelazo oraz witaminę B₁, której obfitym źródłem jest ciasto drożdżowe. Witamina B₁ korzystnie wpływa na układ nerwowy oraz poprawia pamięć i zdolność koncentracji. W celu poprawy przyswajalności witamin i składników mineralnych z ciasta drożdżowego warto pić słabszy napar z herbaty.

Pomidor z ogórkiem

Połączenie świeżego ogórka z pomidorem powoduje, że przygotowana potrawa ma zmniejszoną zawartość witaminy C. Dzieje się tak, ponieważ zielony ogórek zawiera enzym- askorbinazę, który utlenia zawartą w pomidorze witaminę C. Zjawisko to dotyczy także połączenia ogórka z papryką, cebulą, natką pietruszki czy sałatą. Warto zmniejszyć straty witaminy C z warzyw, gdyż poprawia ona odporność, powoduje, że wolniej się starzejemy oraz mamy więcej kolagenu. Należy zatem zrezygnować ze świeżych ogórków w naszych sałatkach i jeść je osobno.

Połączenie wędliny i sera żółtego

Zestawienie wędliny wieprzowej lub wołowej z żółtym serem na jednej kanapce może znacznie zmniejszyć wchłanianie cynku, który korzystnie wpływa na odporność, pamięć oraz wzrok. Dlatego należy unikać połączenia sera żółtego z produktami bogatymi w cynk takimi jak: mięso,



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

wędliny, owoce morza, pestki dyni, orzechy, rośliny strączkowe, kielki i otręby pszenne.

Ryby i kwasy tłuszczowe omega-6

Nadmierny stosunek kwasów tłuszczowych omega-6 do grupy kwasów tłuszczowych omega-3 w diecie, przyspiesza proces starzenia się organizmu. Dlatego powinno się unikać połączenia w jednym posiłku np. pieczonej ryby, która jest źródłem kwasów omega-3 z surówką polaną olejem bogatym w kwasy tłuszczowe omega-6 taki jak m.in. olej słonecznikowy czy kukurydziany, gdyż w ten sposób zostaje zaburzona równowaga między tymi kwasami.

Należy pamiętać, że powinniśmy spożywać 1-2 porcje ryby w tygodniu jako dobrego źródła kwasów omega-3.

Cenne wskazówki:

- ✓ Cytrynę dodawaj do zaparzonej herbaty, po wyciągnięciu torebki
- ✓ Ciasto drożdżowe popijaj słabym naparem herbacianym lub innym napojem
- ✓ Produkty bogate w błonnik (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, owoce, warzywa, orzechy) popijaj szklanką wody