

## Σωστός συνδυασμός τροφών

---

Συνήθως οι περισσότεροι άνθρωποι τρώμε από όλα τα είδη των τροφών ανακατεμένα, στην κυριολεξία ό,τι βρούμε μπροστά μας. Μετά από λίγες ώρες, όμως, αισθανόμαστε αδιαθεσία. Τις περισσότερες φορές δεν προλαβαίνει να περάσει αυτή η αδιαθεσία και το ξαναρίχνουμε στην ποικιλία των φαγητών με την ίδια βουλιμία. Αυτό συνεχίζεται μια ολόκληρη ζωή γιατί αγνοούμε τη σπουδαιότητα των συνδυασμών και γιατί δε μάθαμε να ελέγχουμε τη λαιμαργία μας. Με βάση την κατηγορία που κατατάσσονται τα τρόφιμα (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά κλπ.) πρέπει να έχουμε υπόψη μας συγκεκριμένες βασικές αρχές για τους μεταξύ τους συνδυασμούς.

Επιπλέον, η ενδεχόμενη αλληλεπίδραση των θρεπτικών συστατικών μπορεί να ενεργεί ανταγωνιστικά (π.χ. το γάλα με το κακάο). Ενώ άλλοτε οι νέες χημικές ενώσεις που προκύπτουν από την ένωση των τροφίμων μπορεί να προκαλεί κρυφές διατροφικές αλλεργίες σε τέτοιο βαθμό που να απορροφούν θρεπτικά συστατικά και ενέργεια από τον οργανισμό μας για να αντιμετωπιστούν και να αποβληθούν απ' αυτόν.

Γενικά, η συμβουλή να τρώμε λίγες και απλές τροφές κάθε φορά και να μην μπλέκουμε φρούτα και γλυκά μαζί με το φαγητό μας, στις περισσότερες περιπτώσεις μπορεί να αποδειχθεί η λύση του προβλήματος.

### Θρεπτικά συστατικά

Η προσοχή στον συνδυασμό των τροφών χρειάζεται για έναν ακόμα λόγο. Συχνά ο οργανισμός μας για να συνθέσει τα θρεπτικά στοιχεία του χρειάζεται την παρουσία συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών.

Π.χ. αν παίρνουμε λεκιθίνη (πλούσια σε ινοσιτόλη, 2850mg/100gr), πρέπει να τρώμε περισσότερες τροφές με ασβέστιο για να εξισορροπήσουμε το φώσφορο με το ασβέστιο, διότι η ινοσιτόλη και η χολίνη έχουν την ιδιότητα να προκαλούν μονομερή αύξηση της συγκέντρωσης φωσφόρου στο αίμα.

Οι συνδυασμοί τροφών και οι αυτούσιες τροφές που καταναλώνουμε πρέπει να μας δίνουν επάρκεια από συστατικά που χρειαζόμαστε κάθε μέρα, όπως π.χ. τις υδατοδιαλυτές βιταμίνες (C, B6 κ.α.) που ο οργανισμός δεν αποθηκεύει όπως τις λιποδιαλυτές. Ο σωστός συνδυασμός τροφών είναι βασικός παράγοντας για να επιτευχθεί η πέψη και να πάρουμε τα ωφέλιμα για τον οργανισμό θρεπτικά συστατικά.

### Χρήσιμες συμβουλές

Τι πρέπει να λάβετε υπόψη σας:

- Το πολύ νερό κατά τη διάρκεια των γευμάτων μειώνει τα γαστρικά υγρά και επιβραδύνει τη διαδικασία της πέψης. Πιείτε νερό πριν το γεύμα ή μια ώρα μετά το γεύμα.
- Ενυδατώνετε τον οργανισμό καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.
- Ένα μπόλ ωμών πράσινων λαχανικών θα πρέπει να καταναλώνεται με κάθε γεύμα, για καλύτερη απορρόφηση των πρωτεϊνών και των υπολοίπων θρεπτικών συστατικών.

- Αν βράζετε τα λαχανικά είναι προτιμότερο να το κάνετε στον ατμό και για λίγη ώρα για να μη χάνονται τα ένζυμα.
- Τα φρούτα δεν πρέπει να καταναλώνονται με το φαγητό, αλλά μία με δύο ώρες πριν ή μετά το γεύμα.
- Μη συνδυάζετε γλυκά με ξινά φρούτα.
- Τα όσπρια συνδυάζονται μόνο με σαλάτες, τυρί ή ελιές, χωρίς ψωμί.
- Ο συνδυασμός οσπρίου-ρυζιού (π.χ. φακоруζο) μας δίνει υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη (για τους χορτοφάγους).
- Οι αμυλούχες τροφές, τα φρούτα και τα λαχανικά πρέπει να αποτελούν τη βάση της διατροφής μας.
- Οι αλκαλικές τροφές είναι η βάση της υγείας γιατί ανανεώνουν τα κύτταρα μέσω του αίματος. Οι όξινες τροφές οξειδώνουν τους ιστούς και τα όργανα και οδηγούν σε παθολογικές καταστάσεις.

### **Αλκαλικές και όξινες τροφές**

*Αλκαλικές τροφές:* μπρόκολο, παντζάρια, λάχανο, καρότο, κουνουπίδι, αγγούρι, σέλινο, μελιτζάνες, πράσινα φασόλια, πιπεριές, μπιζέλια, μπάμιες, ραπανάκια, κολοκύθι, σπανάκι, μαρούλι, κρεμμύδι, ντομάτα, ρύζι, πατάτα, αμύγδαλα, σκόρδο, αρωματικά χόρτα (μαϊντανός, κτλ.), λεμόνι, γάλα, μήλα, πορτοκάλια, ανανάς, αβοκάντο, μπανάνα, καρπούζι, πεπόνι, σταφύλι, φράουλα, κεράσι, ροδάκινο, σύκο.

*Όξινες τροφές:* κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρια, φιστίκια, κολοκυθόσποροι, ηλιόσποροι, όσπρια, δημητριακά (ζυμαρικά, ψωμί), τυρί, αβγά, μαργαρίνη, σπαράγγια, αγκινάρες, ζάχαρη, μέλι, καφές, κακάο, αλκοόλ, τσάι, παγωτά, αναψυκτικά, μούρα, δαμάσκηνα.

### **Good vs Bad!**

#### *Καλοί συνδυασμοί τροφών*

1. Μικρή ποσότητα από όλες τις τροφές.
2. Άμυλο με λαχανικά.
3. Πρωτεΐνες με λαχανικά.

#### *Κακοί συνδυασμοί τροφών*

1. Φυτικές ίνες και καροτινοειδή

Δεδομένου ότι οι φυτικές ίνες αυξάνουν την ποσότητα της τροφής, ελαττώνεται η κινητικότητα των θρεπτικών συστατικών στο γαστρεντερικό σύστημα. Αποτέλεσμα αυτού είναι η παρουσία του λίπους που κανονικά βοηθά να απορροφηθούν τα καροτινοειδή, να μην μπορεί να τα «ξεχωρίσει», συνεπώς και να τα απορροφήσει.

Πηγές φυτικών ινών: όσπρια, μούρα, νιφάδες βρώμης, χουρμάδες

Πηγές καροτινοειδών: καρότα, γλυκοπατάτες, σπανάκι, πεπόνι, ντομάτες, πιπεριά

## 2. Ασβέστιο και Οξαλικό οξύ

Το οξαλικό οξύ που βρίσκεται σε τροφές με υψηλή διατροφική αξία, δεσμεύει το ασβέστιο, με αποτέλεσμα να το καθιστά μη διαθέσιμο για τον οργανισμό.

Πηγές ασβεστίου: γαλακτοκομικά, σολομός, όσπρια, χόρτα

Πηγές οξαλικού οξέος: μαϊντανός, σπανάκι, παντζάρια

## 3. Σίδηρος και τανίνες

Ένα από τους πιο συνηθισμένους... ακατάλληλους συνδυασμούς, αφού οι τανίνες δεσμεύουν τον σίδηρο και έτσι πολλοί που επιλέγουν για πρωινό δημητριακά και ένα φλιτζάνι τσάι ή καφέ, στην πραγματικότητα δε λαμβάνουν το σίδηρο που προσφέρουν τα δημητριακά.

Πηγές σιδήρου: δημητριακά, όσπρια, σπανάκι, γάλα σόγιας

Πηγές τανίνων: καφές, τσάι

Συνοψίζοντας...

...σχετικά με τους συνδυασμούς των τροφών:

- Γενικοί κανόνες συνδυασμών, που να ισχύουν για όλους, δεν ισχύουν.
- Κάθε οργανισμός είναι ειδική περίπτωση και πρέπει να καταλάβουμε από τις αντιδράσεις του οργανισμού μας τι μας ταιριάζει περισσότερο και τι όχι.
- Καλύτερα να τρώμε μικρές ποσότητες και πιο συχνά, παρά λίγες φορές μεγάλες ποσότητες, με αποτέλεσμα να προκαλείται αδιαθεσία, γιατί δυσκολευόμαστε να χωνέψουμε. Φρούτα και άλλες ωμές τροφές μπορούμε να καταναλώνουμε κάθε 3-4 ώρες περίπου.
- Στο θέμα των συνδυασμών των τροφών, ισχύει ότι πρέπει να τρώμε μαζί μερικές βασικές τροφές (ζεύγη τροφών) για να παίρνουμε όλα τα συστατικά, όπως π.χ. όσπρια με δημητριακά και τυρί. Αν την ανάμειξη αυτή την επιτρέπει το στομάχι μας, μπορούμε να την ακολουθήσουμε, αν όμως προκαλείται δυσπεψία να την αποφεύγουμε.
- Πάντα οι κακοί συνδυασμοί τροφών επιφέρουν μια γερή στομαχική κρίση. Επομένως, είμαστε υποχρεωμένοι να προσέχουμε και πάνω από τις θεωρίες να τοποθετούμε πάντα την πραγματικότητα!

*Δημοσίευση στο Runner 23, της Ειρήνης Μπαμπαρούση, Phd Κλινικής Διαιτολόγου - Αθλητικής Διατροφολόγου, Υπεύθυνης Διαιτολογικού γραφείου «ΘΕΡΜΙΔΑ»*

**ΣΤΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ [yiannstam189@yahoo.gr](mailto:yiannstam189@yahoo.gr)**