

## هذا التقرير سيُغيّر عاداتكم في دمج الأطعمة !!



13 سبتمبر 2017 - 21:50

من المؤكد أن صحتنا تعتمد على نمط حياتنا.. ماذا نأكل؟ وماذا نفعل؟.. إلا أن الجزء الخاص بالطعام ربما يكون له التأثير الأكبر على صحتنا.

وفي كثير من الأحيان، يفضل الشخص جمع أطعمة أو مشروبات معينة سوياً، لأنه يحب تذوق طعمها معاً، إلا أنه في بعض الأحيان تكون تلك التركيبات مضرة جداً بالصحة وقد تنتج عنها آثار سلبية على صحة الجسم، ومنها الشعور بالوهن أو الغثيان وألم المعدة أو الانتفاخ وعسر الهضم، ... إلخ.

وبحسب تقرير نشره موقع "بولدسكاي" المعني بالشؤون الصحية، هناك بعض تركيبات الأطعمة التي ثبت علمياً بأنها مضرة للغاية، وينصح خبراء التغذية بمحاولة تفاديها، ومنها:

## 1- الكاكاو + الحليب

الكاكاو غني بحمض الأوكساليك الذي يمنع امتصاص الكالسيوم. فعندما تختلط بودرة الكاكاو مع الحليب، فإن الحمض يساعد في تكون كريستالات الأوكسالات، والتي تضر بالكلية إذا كثرت عن المعدل المسموح به. لذا فخلط الكاكاو بالحليب يعتبر ضاراً بصحة الجسم، رغم طعم المشروب اللذيذ.

## 2- السلطة + عصير الليمون + الخل

تحتاج الفيتامينات وبعض المواد الغذائية مثل الكاروتينويد، المتواجدة في الخضراوات، إلى الدهون لضمان امتصاصها بشكل جيد. لذا يفضل إضافة بعض المواد الدهنية إلى طبق السلطة الخاص بك، مثل الأفوكادو أو الزيتون على سبيل المثال، وذلك لأن إضافة الليمون أو الخل على السلطة يحرم جسمك من امتصاص معظم المواد المفيدة الموجودة في طبق السلطة.

## 3- المكرونة (الباستا) + الطماطم

تحتوي المكرونة (الباستا) على نوع من الكربوهيدرات يحتاج إلى إنزيم مخصوص يسمى "تيالين" من أجل هضمه، وهذا الإنزيم متواجد في لعاب الفم. أما الطماطم، فتحتوي على كميات بسيطة من أحماض المالك والأكساليك والستريك، التي تتسبب بتكسير ذلك الإنزيم "تيالين"، مما يتسبب في تعثر هضم الكربوهيدرات المتواجدة في المكرونة.

4- البيض + اللحم المقدد

ومن الأطباق الشهيرة من هذا المزيج لدى المصريين على الأخص "البيض باليسطرمة" .. فهذا المزيج محبب إلينا لأنه لذيذ الطعم، كما أنه غني بالبروتينات، إلا أن أجسامنا سوف تستغرق وقتاً طويلاً في عملية هضم هذه المواد الغذائية. لذا ينصح خبراء التغذية بتفادي جمع هذه الأطعمة معاً.

5- الحبوب + عصير البرتقال

إن جمع الحبوب مع عصير البرتقال في الصباح الباكر لن يزود الجسم بالطاقة المطلوبة، بل سيعطي شعوراً بالثقل في المعدة، مما يسبب الضيق طيلة النهار. فعصير البرتقال غني بالأحماض التي تقلل من نشاط الإنزيمات المسؤولة عن تكسير الكربوهيدرات الموجودة في الحبوب.

6- البييتزا + مشروبات الصودا

يحتاج هضم المزيج المكون من الكربوهيدرات والبروتينات والنشويات إلى كمية كبيرة من الطاقة. كما أن السكر الموجود في مشروبات الصودا يقلل من نشاط المعدة، لذا يؤدي ذلك إلى الشعور بالثقل والانتفاخ.

7- خبز القمح + المربى

إن خلط منتجات القمح المكررة مع المواد السكرية يتسبب في اضطرابات معوية، وذلك بسبب التفاعل بين الخميرة الموجودة في العجين الخاص بالخبز والسكر الموجود في المربى. لذا فهي من أكثر الأطعمة التي يجب تفادي مزجها معاً، رغم حبنا الشديد لها.

8- النخالة + الحليب

تحتوي النخالة على حمض الفيتيك الذي يتسبب في تكوين مركبات غير قابلة للذوبان إذا ما اختلط بالكالسيوم أو المغنيسيوم. كما أن تلك المركبات تمنع امتصاص الجسم للمعادن الهامة مثل الكالسيوم الموجود في الحليب. لذا يعتبر مزيج النخالة والحليب من أسوأ الأطعمة التي يمكن أن تتناولها.