

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΠΟΥ ΝΑ ΠΑΧΑΙΝΟΥΝ Ή ΝΑ ΑΔΥΝΑΤΙΖΟΥΝ.

Το αδυνάτισμα επηρεάζεται από:

1. Τις ποσότητες τροφής που καταναλώνουμε
1. Τον αριθμό των γευμάτων που κάνουμε
1. Την βασική μας ενεργειακή κατανάλωση (βασικός μεταβολισμός)
1. Την άσκηση, που αυξάνει την ενεργειακή κατανάλωση

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΟΜΩΣ ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ ΠΟΥ ΣΑΣ ΒΟΗΘΟΥΝ ΝΑ ΧΩΝΕΥΕΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ Ή ΤΟ ΑΝΤΙΘΕΤΟ

Οι διεργασίες του στομαχιού μας είναι καθαρά χημικές και την κύρια δουλειά την κάνουν τα ένζυμα, τα οποία βρίσκονται σε συγκεκριμένες αναλογίες.

Τα πρωτεϊνικά τρόφιμα απαιτούν όξινο περιβάλλον για την διάσπασή τους, σε αντίθεση με

τα αμυλούχα, λιπαρά & τα σάκχαρα που θέλουν αλκαλικό.

Η διαδικασία πέψης των υδατανθράκων αρχίζει κατά το μάσημα στο στόμα μας, όπου η σχηματιζόμενη αμυλάση στο σάλιο μας αρχίζει να τους διασπά. Σε κάθε περίπτωση αυτή η διεργασία συνεχίζεται στο στομάχι και επηρεάζεται από το όξινο περιβάλλον

Κατά συνέπεια κάποιοι συνδυασμοί καθυστερούν την πέψη, δημιουργούν φουσκώματα και μειώνουν την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών.

Παραδείγματα:

Αν καταναλώσετε αμυλούχα τρόφιμα που χρειάζονται αλκαλικό περιβάλλον (όπως μακαρόνια, ρύζι, πατάτες κλπ) μαζί με όξινα φρούτα (λεμόνια, ντομάτες κλπ) τότε το όξινο περιβάλλον αδρανοποιεί το ένζυμο πτυαλίνη (αμυλάση) που διασπά τα αμυλούχα τρόφιμα εμποδίζοντας την πέψη τους.

Επίσης καθυστερεί η πέψη όταν συνδυαστούν πρωτεϊνικές τροφές (γάλα, αβγά, τυροκομικά φασόλια κλπ) με υδατάνθρακες (πατάτες, καλαμπόκι, καρότα κπ). Για τις μεν πρωτεϊνικές τροφές παράγονται οξέα, για τους δε υδατάνθρακες άλκαλι, τα οποία αλληλοεξουδετερώνονται .

Τρόφιμα που χωνεύονται γρήγορα (πχ. τα φρούτα), αν καταναλωθούν με άλλα που αργούν,

παραμένουν στο στομάχι για αρκετές ώρες, κάνοντας ζυμώσεις που παράγουν αέρια, οξέα ή ακόμη και αλκοόλη.

Σε κάθε περίπτωση, οι παραπάνω επιπτώσεις μειώνονται δραστικά όταν η τροφή μασιέται αρκετά. Όσο πιο ρευστή γίνεται από το μάσημα στο στόμα μας, τόσο καλύτερα.