



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Jak łączyć produkty, aby skutecznie wykorzystać ich właściwości oraz jakich połączeń produktów unikać?

Prawidłowe zestawienie ze sobą poszczególnych produktów w diecie może spotęgować pozytywne efekty dla zdrowia, z kolei niewłaściwy dobór produktów może przyczynić się do tego, że posiłek stanie się mniej wartościowy, a cenne składniki odżywcze nie zostaną odpowiednio przyswojone przez organizm.

Razem czy osobno?



produkty bogate w żelazo + produkty bogate w witaminę C

produkty bogate w witaminę C
zwiększają wchłanianie żelaza

np. owsianka z czarną porzeczką,
mandarynką lub kiwi, wołowina
z warzywami



ryby morskie i owoce morza + warzywa krzyżowe (np. brokuł, kapusta)

goitrogeny z warzyw krzyżowych
uniemożliwiają wchłanianie jodu
zawartego w rybach i owocach
morza

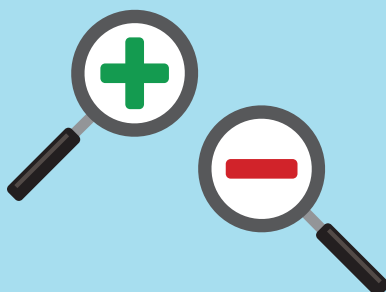
np. pieczony dorsz z brokułami



jabłka + żurawina

połączenie tych produktów
ma znacznie większe działanie
antyoksydacyjne, niż gdy są
spożywane osobno

np. surówka z tartej marchwi,
jabłka i żurawiny



pomidor + zielony ogórek

ogórek zawiera enzym-
askorbinazę, który utlenia zawartą
w pomidorze wit.C

aby temu zapobiec wystarczy
zastąpić zielonego ogórka
ogórkiem kiszonym lub dodać do
sałatki sok z cytryny



brokuły + pomidor

pomidory są dobrym źródłem
likopenu, który neutralizuje wolne
rodniki, brokuły z kolei zawierają
związki pomagające usunąć wolne
rodniki z organizmu

np. brokuły polane dressingiem z
suszonych pomidorów



herbata + cytryna

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

dobrym rozwiązaniem jest dodanie
cytryny do naparów, dopiero po
wyjęciu torebki

www.zdrowojemy.info