



RESURSĂ • DIGESTIE

Combinarea alimentelor

Un ghid de orientare, după principiile combinării alimentare, pentru o digestie mai ușoară.

GHID DE COMBINARE A ALIMENTELOR

- Carbohidrații și proteinele se mănâncă la mese diferite
- Un singur tip de proteină la o masă
- Sucurile se tratează ca o masă întreagă
- Laptele se bea separat (nu în combinații)
- De evitat, pe cât posibil, dulciurile
- Mâncărurile reci (inclusiv lichidele) încetinesc digestia

PROTEINE

Brânză, Carne, Cocos, Iaurt, Lapte, Măsline, Oleaginoase (nuci, alune), Ouă, Soia, Semințe, Pește

GRĂSIMI ȘI ULEIURI

Avocado, Unt, Untură, Smântână. Uleiuri: de măsline, de porumb, de sofrânel, de susan, din nuci, de soia.

CARBOHIDRAȚI

Fasole, Cartofi, Cereale, Dovleac, Dovleci, Banane, Grâne, Linte, Pâine

Ce se combină cu ce

	Proteine	Grăsimi și uleiuri	Carbohidrați	Legume fără amidon
Proteine		Compatibil*	Nu	Excelent
Grăsimi și uleiuri	Compatibil*		Compatibil	Excelent
Carbohidrați	Nu	Compatibil		Excelent
Legume fără amidon	Excelent	Excelent	Excelent	

Excelent Compatibil Nerecomandat

* Proteine plus grăsimi: cu moderație; de evitat în cantități mari.

ALIMENTE FĂRĂ AMIDON

(cu conținut mare de apă)

Sparanghel, Frunze de sfeclă, Broccoli, Ciuperci, Varză, Țelină, Pătrunjel, Castravete, Andive,

Usturoi*, Fasole verde, Praz*, Salată, Ceapă*, Zucchini, Ridiche*, Spanac,

Dovlecel, Ardei gras, Roșii, Păstârnac, Măcriș, Vânăta, Ceapă verde*

*Alimentele iritante se consumă cu moderație sau deloc.

ALIMENTE CU CONȚINUT SCĂZUT DE AMIDON

Anghinare, Conopidă, Mazăre, Morcovi, Porumb, Sfeclă

FRUCTE ACIDE

Ananas, Căpșuni, Grepfrut, Lămâi, Mere acre, Portocală, Prune acre, Mure, Rodie, Zmeură

FRUCTE SUB-ACIDE

Mere, Caise, Afine, Cireșe, Kiwi, Mango, Papaya, Piersici, Pere, Prune dulci

FRUCTE DULCI

Banane, Curmale, Stafide, Struguri, Papaya dulce, Smochine, Fructe uscate

PEPENI

Pepene galben, Pepene roșu, Cantalup

- Fructele se mănâncă necombinate, ca mese separate.
- Fructele nu se mănâncă între mese, atunci când digestia mesei precedente nu s-a încheiat încă.
- A se evita combinarea fructelor dulci cu fructele acide.
- Cel mai bine ca pepenii să fie mâncați separat, însă pot fi eventual combinați cu fructe acide sau sub-acide.

EXCEPȚII

- Avocado se combină bine cu fructele acide și sub-acide.
- Oleaginoasele (nucile, alunele) și semințele, înmuiate bine sau germinate, pot fi combinate cu fructe.
- Lactatele nu se combină cu pește.
- Ouăle nu se combină cu: fasole, linte, pește, lapte, carne, iaurt.
- Curmalele se combină bine cu lapte.
- Iaurtul nu se combină cu brânză, ouă, pește, carne, lapte, roșii, cartofi.
- Fasolea nu se combină cu brânză, ouă, pește, lapte, iaurt.

Ideea de bază este simplă: anumite alimente se digeră mai bine împreună decât altele. Pentru unii oameni, ajustarea combinațiilor reduce balonarea și disconfortul.

Principii generale

- ✦ Carbohidrații și proteinele se mănâncă, ideal, la mese diferite.
- ✦ Un singur tip de proteină la o masă.
- ✦ Sucurile (de fructe sau legume) se tratează ca o masă întreagă, nu ca băutură.
- ✦ Laptele se bea separat, nu în combinații.
- ✦ Dulciurile, pe cât posibil, de evitat.
- ✦ Mâncărurile reci, inclusiv lichidele reci, încetinesc digestia.

Ce merge bine împreună

EXCELENT

- Proteine plus legume fără amidon (verzi, cu mult conținut de apă).
- Grăsimi și uleiuri plus legume fără amidon.
- Carbohidrați plus legume fără amidon.

COMPATIBIL

- Grăsimi plus proteine, respectiv plus carbohidrați.

NERECOMANDAT

- Proteine plus carbohidrați la aceeași masă.
- Proteine plus grăsimi în cantități mari.

Fructele, o categorie aparte

Fructele se digeră repede, așa că se mănâncă, de regulă, separat, ca gustare, nu imediat după o masă bogată. Le putem grupa în fructe acide, sub-acide, dulci și pepeni; cel mai bine este să nu combini fructele dulci cu cele acide, iar pepenii să îi mănânci separat.

Onest despre dovezi: combinarea alimentelor este o abordare tradițională, nu o știință strict demonstrată. Pentru unii oameni aduce un confort digestiv real; pentru alții, contează mai mult cantitatea, calitatea și ritmul meselor. Ascultă-ți corpul și păstrează ce funcționează pentru tine.

Suplimente de luat în considerare

Exemple întâlnite frecvent în literatura de specialitate. Sunt orientative, nu obligatorii, și nu înlocuiesc o alimentație echilibrată.

Lactază

Enzima care ajută clar la intoleranța la lactoză.

Alfa-galactozidază

Poate reduce balonarea provocată de leguminoase.

Probiotice

Pot ajuta la balonare și disconfort digestiv.

Amăruși digestive

Folosite tradițional pentru a stimula digestia; dovezi limitate.

Atenție: În afară de lactază, dovezile pentru enzimele digestive sunt limitate. Sunt un ajutor, nu o soluție pentru toate problemele digestive.

Notă: Material informativ și educativ. Pentru probleme digestive persistente, adresează-te unui specialist.