

أطعمة يجب ألا تمزجها وإلا قد تصبح سامة



الأربعاء 7 فبراير 2018 02:02 م

عند استهلاكك لبعض الأطعمة، فإنه من الحكمة أن تتبع بعض القواعد؛ لتجنب أي عادات سيئة قد تضر بصحتك، فهناك أنواع من الأطعمة لا تتماشى معا، فعلى الأغلب مزج بعض أنواع الأطعمة قد يؤدي إلى نتائج مضرّة بالجهاز الهضمي على وجه التحديد

ولكل منا عاداته الخاصة في مزج بعض الأطعمة، مثل الجبنة مع البرغر، أو الحليب مع الفواكه، ومثل هذه الأطعمة يمكن أن تجعلك تشعر بالانتفاخ، وتسبب عسر الهضم، ما يشعرك بعدم الارتياح

هذا المزج بين الأطعمة قد يمنع العمليات الهضمية، ويمكن أن تؤدي إلى آلام في المعدة، والغثيان، والتعب، وصعوبة في تخلص الجسم من بقايا الأطعمة ولكن هل تعلم أنه في الصحة الحديثة، فإن علماء الفسيولوجيا وخبراء الأيورفيدا (نوع من الطب التقليدي) صنفوا هذه التركيبات الغذائية على أنها ضارة؟

وهنا ستجد أمثلة على أنواع الأطعمة التي يؤدي مزجها إلى تسمم ضار بالصحة:

1- البيض واللحم المقدد: وجبة الإفطار التي تتألف من البيض واللحم المقدد تبدو كأنها وجبة دسمة، أليس كذلك؟ ولكن الجانب السلبي لهذا الجمع بين الأطعمة هو أن نسبة البروتين عالية في البيض والدهون في اللحم المقدد، وهو شيء صعب الهضم، وسوف يتركك تشعر بنعاس شديد في وقت لاحق

2- البرغر والبطاطا المقلية: جميعنا يحب أن يأكل البرغر مع البطاطا المقلية، وبما أن البرغر والبطاطا المقلية يحتوي كلاهما على الدهون المتحولة، التي تسبب بتجمع الكوليسترول وزيادته، فهذا يشعرك بالنعاس والتعب، وهذه الدهون المتحولة والنشويات الموجودة في هذه الأطعمة ترفع من نسبة الكوليسترول والسكر في الدم

3- العصير وحبوب الإفطار: هذا المزج بين هذه الأطعمة لن يوفر لك حاجتك الأساسية من الطاقة لتبدأ يومك بها، وربما تتركك بشعور بعدم الراحة والثقل، فالحمض الموجود في عصائر الفواكه يخفض من قوة الأنزيم الذي يهضم الكربوهيدرات

4- البيتزا والمشروبات الغازية: هناك العديد من الأشخاص لا يمكنهم تناول البيتزا دون مشروب غازي، فالكربوهيدرات الموجودة في البيتزا، بالإضافة إلى البروتين والنشويات، تستهلك جزءا كبيرا من طاقة الجسم لهضمها، والمشروب الغازي يحتوي على السكر، ما يبطئ من عملية الهضم، ويؤدي إلى الانتفاخ

5- زيت الزيتون والمكسرات: هذا المزج قد يشعرك بالغثيان؛ لأن المكسرات غنية بالبروتين، وزيت الزيتون غني بالدهون، ومزج كليهما قد يعيق عملية الهضم، ومن ثم فإن الدهون الخام يتم هضمها، فتمنع هضم البروتين

6- المافين والعصير: وهي وجبة إفطار معروفة، وعادة يتم تناول كلا هذين الصنفين معا، ويتركك بعد ذلك تشعر بالتعب، وفي هذه الوجبة يستبدل بالبروتين والألياف التي تحتاجها لبدء يومك نسبة عالية من الكربوهيدرات، التي ترفع نسبة السكر في الدم كثيرا

7- اللحم والبطاطا: إن طبق البطاطا المهروسة واللحم هو طبق مفضل للجميع، لكنك ستتفاجأ عند معرفة أنك عند مزج هذين الصنفين فإنك تسبب مشاكل لجهازك الهضمي، وهو بسبب نسبة البروتين والدهون المركزة في هذا الطبق، والتي تسبب عسرا في الهضم

8- الموز والحليب: الموز مليء بالبوتاسيوم، والحليب يحتوي على أنزيم يؤثر على عملية الهضم، وعند مزج كلا الصنفين فإنه ينتج صنف سام يسبب الشعور بالثقل ويبطئ الاستيعاب

9- الحمضيات والفواكه الحلوة: الفاكهة الحمضية بطبيعتها تبطئ عملية هضم السكر الموجود في الفاكهة الحلوة، ويؤدي إلى تخمره، فينبغي عدم المزج بين الفواكه الحمضية مثل الليمون والطماطم مع الفواكه الحلوة مثل البابايا والموز أو الزبيب □

10- تناول طبق حلو (سكر) بعد تناول طبق يحتوي على اللحوم(بروتين): هل أنت ممن ي نهون وجبتهم الغنية بلحم الدجاج ب طبق من الحلويات؟ إن كان الجواب نعم فإنك عرضة لمشاكل الانتفاخ، لأن السكر يعمل على الأنزيمات التي تهضم البروتينات، وقد يؤدي ذلك إلى إبطاء عملية الهضم □