

## ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΝΔΥΑΣΕΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Υπάρχουν κάποια συστατικά τροφών που αλληλεπιδρούν με κάποια άλλα συστατικά διαφορετικών τροφών είτε θετικά, είτε αρνητικά. Στις περιπτώσεις της θετικής δράσης μπορεί να έχουμε καλύτερη απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών ή την μεγαλύτερη προστασία του οργανισμού.

Κάποιοι ωφέλιμοι συνδυασμοί είναι οι παρακάτω:

### **Φασόλια με ντομάτα**

Ο σίδηρος που περιέχεται στις φυτικές τροφές απορροφάται σε μικρό ποσοστό. Όταν συνδυάζουμε αυτές τις τροφές με τροφές που περιέχουν βιταμίνη C (όπως η ντομάτα), τότε αυξάνεται η απορρόφηση του μη αιμικού σιδήρου. Άλλες τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C είναι τα εσπεριδοειδή, οι πιπεριές και τα ακτινίδια.

### **Ντομάτα με ελαιόλαδο**

Οι ντομάτες και τα προϊόντα τους ( π.χ. η σάλτσα) είναι πλούσια σε μια ουσία το λυκοπένιο. Το λυκοπένιο είναι η υπεύθυνη ουσία για το έντονο κόκκινο χρώμα της ντομάτα. Το λυκοπένιο έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για τον ανθρώπινο οργανισμό. Όταν το λυκοπένιο, που είναι λιποδιαλυτό, συνδυάζεται με ελαιόλαδο απορροφάται πολύ καλύτερα. Άλλες τροφές πλούσιες σε λυκοπένιο είναι το καρπούζι και το ροζ γκρέιπφρουτ.

### **Ρεβίθια με καστανό ρύζι**

Οι περισσότερες φυτικές τροφές που περιέχουν πρωτεΐνη, όπως είναι τα όσπρια, δεν έχουν την ίδια σύσταση αμινοξέων όπως οι ζωικές πρωτεϊνούχες τροφές. Όταν τα όσπρια συνδυαστούν με σιτηρά (π.χ. ρύζι, σιτάρι, καλαμπόκι) τότε τα αμινοξέα της μιας τροφής συμπληρώνονται με τα αμινοξέα της άλλης και μας δίνουν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας.

### **Κόκκινο κρέας με ρίγανη**

Όταν ψήνετε κόκκινο κρέας, καλό είναι να το μαρινάρετε προηγουμένως σε υγρά που περιέχουν ρίγανη. Η προσθήκη ρίγανης στο κόκκινο κρέας μειώνει το σχηματισμό πιθανόν καρκινογόνων ουσιών που σχηματίζονται από το ψήσιμο του κόκκινου κρέατος σε υψηλές θερμοκρασίες. Το συστατικό στο οποίο αποδίδεται αυτό το χαρακτηριστικό είναι η καρβακρόλη, η οποία φαίνεται να δεσμεύει κάποιες πρόδρομες ουσίες των ετεροκυκλικών αμινών.