

Combinatiile Alimentare

“Secretul pentru o viata sanatoasa”



*Efectuat:
Bulgari Tatiana*

"Alimentele sa va fie medicamente si medicamentele sa va fie alimente." - Hipocrate



<http://www.triestesanatos.vemma.eu>

- 30 % din cauzele maladiilor sunt greselile alimentare.

Principiul nr 1.

T. Colin Campbell (renumit nutritionist la nivel mondial)

“Nutritia reprezinta actiunea combinata a nenumarate substate din alimente, intregul inseamna mai mult decit suma tuturor partilor”

Beneficiile Alimentatiei Combinante:

- ✓ Pierdere in greutate,
- ✓ Digestia buna,
- ✓ Energia imbunatatita,
- ✓ Acneea redusa
- ✓ Lipsa petelor cutanate
- ✓ Absorbția mai buna a nutrientilor
- ✓ Detoxifierea imbunatatita.

Glucidele (Carbohidrati)	Proteine		Lipide (Grasimi)	
1. Simpli	Animale	Vegetale	saturatene Solide	saturate lichide
2. Complecsi sau Amidonoase	Ou Lapte Brinza Carne Chefir Peste Iaurt	Soia Naut Conopida Fasole Castraveti Ardei Ciuperci	Unt Untura Slanina	ulei masline ulei in
3. Fibre dietetice				
Fructe				
Dulciuri				
Pine				
Cartof				
Orez				
Paste				
Tarite				
Spirulina				



FRUCTELE Carbohidratii Simpli



**Leguminoase=Amidonase
Carbohidrati complessi**



Proteine animale

Top 10 Sources of Veggie Protein

design / layout by:
Q-Mars Imandel
www.facebook.com/viberider

Where do you get your protein?

(brought to you by The GIVE Project)

**the G.I.V.E.
project**
thegiveproject.org
www.facebook.com/giveproject



Spinach
49% protein



Kale
45% protein



Broccoli
45% protein



Cauliflower
40% protein



Mushrooms
38% protein



Parsley
34% protein



Cucumbers
24% protein



Green Pepper
22% protein



Cabbage
22% protein



Tomatoes
18% protein



Beef
25.8% protein

Protein in Meat:



Chicken
23% protein



Eggs
12% protein

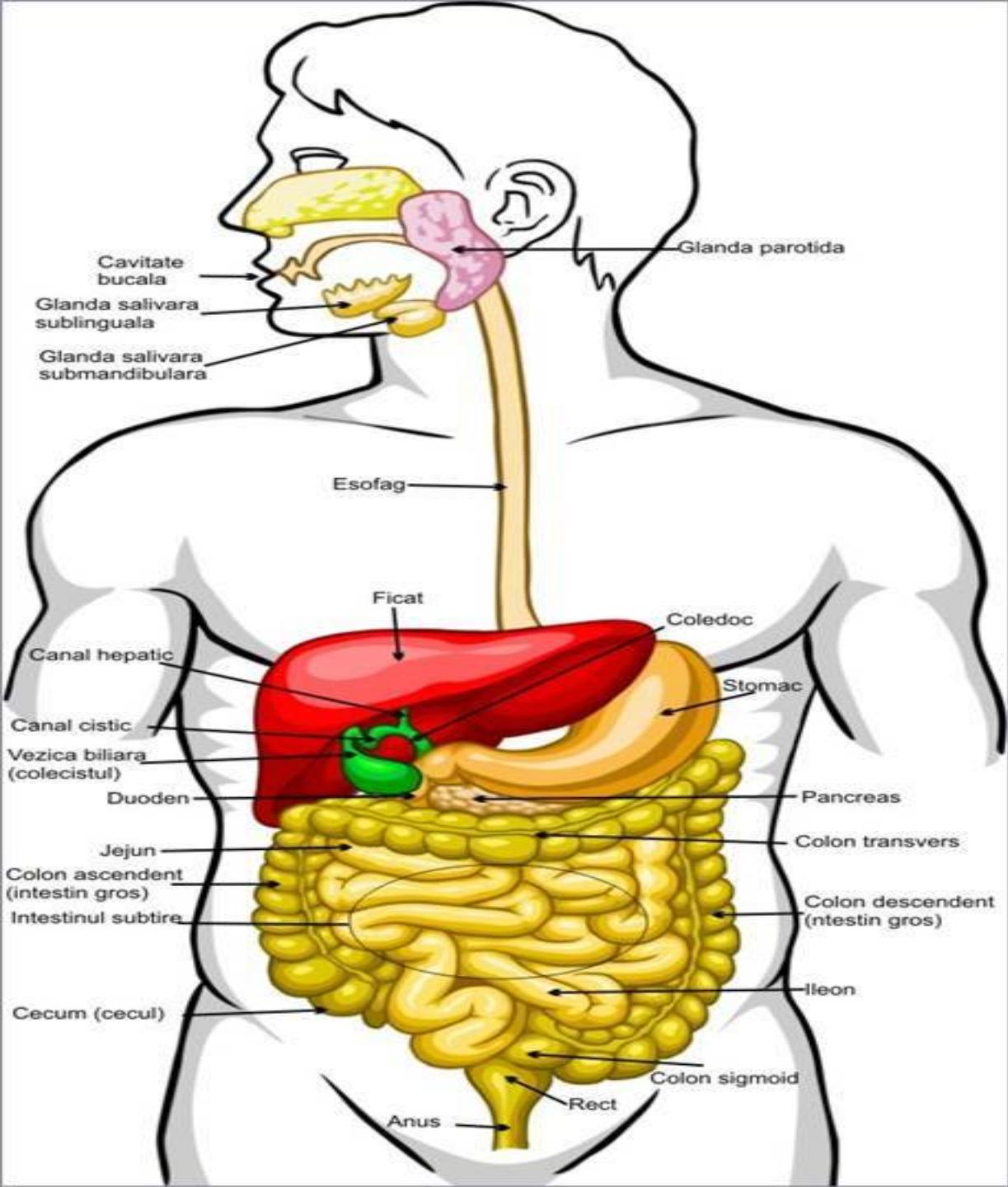
Proteine vegetale



Lipidele= Grasimi

- **Glucidele Carbohidratii** – sunt digerati in mediul alcalin, incep, la nivel bucal, in stomach fac pauza, continua la nivel de intestin.
Proteinele- sunt digerate in mediul acid, incep digestia in stomach(enzimi proteolitice) finiseaza digestia in intestinul subtire.
- Lipidele **Grasimile** _Organismul nu poate digera grasimile decat după ce acestea au fost emulsionate de catre sururile intestinale (intocmai cum grasimea de pe mana nu poate fi inlaturata decat dupa ce a fost emulsionata cu sapun si apa fierbinte).

Procesul de digestie



Video Digestia Alimentelor

- Combinatia clasica nesanatoasa este cea dintre proteine **animale si amidonoase**
- Pien+ carne
- Peste+ Mamaliga
- Paste+ carne
- Orez+ carne
- Oua+ piine
- Carne+ cartofi
- E o contradictie la nivel al enzimelor



Combinatii nesantoase

- Deoarece aciditatea sucului gastric in combinatie cu cazeina duce la precipitarea acesteia , si se formeaza un invelis izolator pe bucatile de carne , acestea nefiind digerate optim.
- Laptele nu se amesteca cu nici un aliment, exceptie piinea integrala, nu in exces.
- Chefir+ salam
lapte + oua
smintina+ peste
- Carne + smintina

**Proteinele animale+
lactate**



- Zona mare de digestie,
 - Mai mult de 6 ore, are nevoie
 - Potential de fermentatie
 - Grasimile maresc perioada de digestie.
-
- Fasole+ slanina
 - Soia+ unt
 - Broccoli+ untura
 - Ardei+ slanina
-
-

**Grasimi + Proteine
Vegetale**



- Fructele
- Trebuie să fie doar gusatri
- Se combina doar cu fructe
- De preferat să fie consumate între mese



FRUCTELE



- Carne+ broccoli
- Dovlecei+ oua
- Conopida + brinza
- ESTE O ASOCIERE BENEFICA .
- La fel amidonoase, fainoasele pot fi asociate cu legume si verdeata

Legume si verdeturi + proteine



- Este favorabila deoarece sarurile minerale din acestea usureaza scindarea grasimilor



Grasimi+ verdeturi



Cum combinam corect alimentele ?

Aliment	Peste	Oua	Carne	Branzeturi	Legume	Leguminoase	NUCI SEMINTE
Oua	NU	DA	NU	NEUTRU	DA	NU	NEUTRU
Carne	NU	NU	DA	NU	DA	NU	NEUTRU
Peste	DA	NU	NU	NU	DA	NU	NEUTRU
Branzeturi	NU	NEUTRU	NJ	DA	DA	NU	NEUTRU
Amidonoase (paine, fainoase, orez, paste, cereale)	NEUTRU	NEUTRU	NU	DA	DA	DA	NEUTRU
Legume	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA
Leguminoase (mazare, fasole, linte)	NU	NU	NU	NU	DA	DA	NEUTRU
Nuci, samburi, seminte	NEUTRU	NEUTRU	NEUTRU	NEUTRU	DA	DA	DA
Fructe	NU	NU	NU	NU	NU	NU	NU

In compozitia spanacului, pe lîngă substanțele extrem de utile există și oxalati. Acesteia reduc absorbția în organism a calciului din alte alimente și a fierului din spanac, a fosforului, cuprului și magneziului. Specialistii recomandă să nu gătim spanac cu sos bechamel, sau alte sosuri pe baza de lapte, fiind că oxalatii din spanac se unesc cu calciul din lapte, rezulta formarea de oxalati de Ca. Odată acumultai pot forma pietre la rinchi.

BINE DE STIUT!!!

- Alimentele precum somonul (vit D) - liposolubila, galbenusul de ou (vitamina A) semintele (vit E), nu au nevoie de adaos de grasimi, caci au deja in componenta lor



- În miezul delicios al fiecarei tomate, gasim licopen, un antioxidant extrem de puternic anti-cancer, care incetinește procesul de imbatrinire.
- Licopenul se absoarbe doar în prezența uleiurilor.



- Leguminoasele cu ceapa si usturoi.
- Potrivit studiilor, compusii sulfurosi prezenti in ceapa, usturoi, si praj ajuta la o mai buna absorbtie a fierului, zincului din cereale, orez si leguminoase.



- Cel mai puternic factor de fixare a calciului este exercitiul fizic, insotit de transpiratie.



- Multumesc pentru atentie!
- O zi plina de soare!!

