

COMBINAÇÃO DE ALIMENTOS

para uma digestão completa e eficiente



www.dietaalcalina.biz

Tempos de Trânsito dos Alimentos

Alimentos	Tempo
Água	0-15 Minutos
Suco	15-30 Minutos
Fruta	30-60 Minutos
Melões	30-60 Minutos
Brotos	60 Minutos
Suco de Erva de Trigo	60-90 Minutos
Vegetais	1-2 Horas
Grãos e Feijão	1-2 Horas
Carne e Peixe	3-4 Horas (Mínimo)
Marisco	8 Horas (Mínimo)

As 8 Regras Básicas da Combinação de Alimentos

- 1. Alimentos com alto teor de proteínas e alimentos ricos em hidratos de carbono –**
A quebra das proteínas requer um meio ácido e a digestão de alimentos de origem animal (especialmente ricos em proteínas) requer elevados níveis de ácido clorídrico. Uma vez que a digestão de alimentos ricos em hidratos de carbono requer um meio alcalino, a fim de serem decompostos, os alimentos ricos em hidratos de carbono que forem misturados com alimentos ricos em proteínas não irão ser digeridos, e ficam lá fermentando, provocando indigestão, inchaço e gases. E dado que essa fermentação de hidratos de carbono irá inibir a digestão das proteínas, mais gases, inchaço e desconforto irá provocar. Isso faz da típica refeição ocidental, composta de um grande pedaço de carne juntamente com batatas e pão, uma receita para o desastre digestivo. A maioria dos alimentos ricos em proteínas são melhor digeridos quando acompanhados por uma salada de vegetais frescos. Outros alimentos com alto teor de proteínas, como nozes e sementes combinam bem com frutas ácidas, como laranja, abacaxi, amoras ou morangos. Eles também combinam muito bem com frutas sub-ácidas, tais como maçãs, cerejas, manga ou pêssegos. A vitamina C desses frutos ajuda na digestão da mistura.
- 2. Comer duas proteínas concentradas em simultâneo -** Cada tipo de proteína requer uma força, timing e tipo específico de secreções do suco digestivo. Isso significa que

dois tipos de proteína concentrada não devem ser consumidos junto em uma refeição. Nozes, carne, ovos, queijo ou outros alimentos ricos em proteínas não devem ser incluídos em uma mesma refeição. E dois tipos de proteína animal não devem ser consumidos em conjunto – essa é uma regra que pode ser difícil de “engolir” para muitas das pessoas, mas é a verdade.

- 3. Proteínas e gorduras** – As gorduras inibem a secreção de sucos gástricos necessários para digerir carne, peixe, produtos lácteos, nozes e ovos em até 50%. Quando alimentos com alto teor em gorduras são ingeridos juntamente com alimentos ricos em proteínas, a decomposição digestiva das gorduras é atrasada até que os sucos gástricos concluam seu trabalho de quebra das proteínas complexas. Isso significa que as gorduras permanecem no estômago durante um longo período de tempo sem ser digeridas. Embora alguns alimentos ricos em proteínas também contenham grandes quantidades de gordura, essas gorduras serão mantidas em suspenso, aguardando ser digeridas, e sem impedir a ação gástrica. No entanto, as gorduras “livres”, tais como óleo, manteiga e gordura do leite tendem a revestir a mucosa gástrica, inibindo o suco gástrico. É por isso que frango frito é tão difícil de digerir.
- 4. Frutas ácidas com hidratos de carbono** - A enzima da saliva que inicia a quebra de alimentos ricos em amido na boca faz o trabalho importante de conversão de moléculas de amido complexas em açúcares mais simples. De forma a trabalhar corretamente, a enzima requer um meio neutro ou ligeiramente alcalino, que é o meio natural da boca. Quando os alimentos ácidos são ingeridos, a ação da enzima necessária para quebrar o amido é interrompida porque o meio foi alterado. Assim, os frutos ácidos não deve ser ingeridos na mesma refeição junto com frutas doces ou outros alimentos ricos em amido. Esse tipo de combinação é o que faz com que o macarrão e outros pratos que combinam tomate com alimentos ricos em amido provoquem uma grande sensação de inchaço.
- 5. Frutas ácidas com proteínas** - Laranjas, limões, tomate, abacaxi e outras frutas ácidas podem ser facilmente digeridas e não produzem angústia quando ingeridas separadamente de alimentos ricos em amido e proteínas. No entanto, quando incluídas em uma refeição que contenha um alimento rico em proteínas, as frutas ácidas prejudicam gravemente a digestão das proteínas. Isto é, em parte, o que faz com que o típico pequeno-almoço ocidental com suco de laranja, bacon, ovos e torradas se torne um pesadelo digestivo.
- 6. Amido e açúcar** - Comer amidos que foram disfarçados de doces não é uma boa maneira de comer amidos. Embora o trato digestivo produza uma abundância de saliva, essa saliva não contém nenhuma das enzimas necessárias para digerir o amido porque o açúcar transformou o ambiente em um meio ácido. É por isso que os doces com frutas se transformam em um verdadeiro saco de tijolos no aparelho digestivo. Os hidratos de carbono ficam fermentando no organismo, produzindo gases nocivos.

- 7. Melões** – Os melões não devem ser consumidos junto com outros alimentos. Melancia, melão, meloa, e melões mais exóticos devem sempre ser consumidos sós e no intervalo entre as refeições. Os melões se decompõem rapidamente no aparelho digestivo, e isso é o que vai acontecer, se não existir interferência com o processo.
- 8. Leite** – É melhor deixar o leite para os bebês que tradicionalmente o consomem isoladamente, “longe” de outros alimentos. O leite não é digerido no estômago, mas sim no duodeno, de modo que a presença de leite no estômago não promove a secreção de suco gástrico. A ingestão de frutas ácidas junto com leite não causa qualquer dificuldade digestiva, mas os benefícios do potencial antioxidante dessas frutas pode ser perdido devido à afinidade que têm para com as proteínas do leite.

www.dietaalcalina.biz

Blog: <http://artigos.dietaalcalina.biz>

Facebook: <http://www.facebook.com/DietaAlcalinaBlog>