

28/01/2019 صفة

الأغذية تتفق وتختلف أيضا!



قالت خبيرة التغذية الألمانية مونیکا بيشوف إن الأغذية تتفق وتختلف مع بعضها البعض أيضا، مما يؤدي إلى زيادة أو تقليل مدى الاستفادة منها. وأوضحت بيشوف أن الجمع بين اللحوم والأغذية المحتوية على الفيتامين "سي" مثل كعصير البرتقال أو الفلفل الأحمر، يساعد الجسم على امتصاص الحديد الموجود في اللحوم بصورة أفضل. كما يساعد تناول الدهون أو البروتينات مع الفواكه على امتصاص الفركتوز (سكر الفاكهة) بصورة أفضل، فمثلا يمكن تناول الفراولة مع الزبادي في وجبة الفطار. ويمكن الحد من متاعب المعدة -كالانتفاخ والغازات وآلام البطن- عند تناول الكرنب وما شابه مع إضافة الكراوية إليه. وأشارت بيشوف إلى أن بعض الأغذية لا تتفق مع الأدوية، فمثلا تؤثر المواد الفعالة الموجودة في "الغريب فروت" على إنزيمات الجسم، ومن ثم تؤثر على مفعول المواد الفعالة في بعض الأدوية. ويمتد هذا التأثير من إلغاء المفعول وصولا إلى زيادته.