

## Τρία διατροφικά ζευγάρια που πρέπει να αποφεύγετε

Στο καθημερινό μας διαιτολόγιο υπάρχουν πολλά διατροφικά ζευγάρια, δηλαδή τροφές που καταναλώνονται μαζί και έχουν πολλά οφέλη για τον οργανισμό μας.

Αυτά, τα λεγόμενα «δυναμικά» διατροφικά ντουέτα έχουν όχι μόνο για μοναδική γεύση αλλά και υψηλή διατροφική αξία. Υπάρχουν όμως και μερικά ζευγάρια τροφών που δεν «δένουν» και πολύ καλά, κυρίως επειδή ο συνδυασμός δύο συγκεκριμένων διατροφικών στοιχείων οδηγεί στο φούσκωμα, στην απότομη αύξηση του σακχάρου ή στην ελλιπή απορρόφηση πολύτιμων θρεπτικών συστατικών.

Δείτε τρία από αυτά...

### 1. Μαύρο τσάι + γάλα

Το μαύρο τσάι είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες που δρουν ενάντια στη φλεγμονή. Ωστόσο, η προσθήκη γάλακτος στο τσάι, μια κλασική βρετανική συνήθεια που πολλοί αγαπούν, εξουδετερώνει τη θετική επίδραση των αντιοξειδωτικών.

### 2. Αλκοολούχα ποτά + καφές

Πολλοί επιλέγουν να πιούν έναν καφέ προκειμένου να αντισταθμίσουν τη νύστα ή τη ζάλη του ποτού, όμως η τόνωση που δίνει ο καφές καλύπτει επιφανειακά την επίδραση του αλκοόλ κι έτσι δεν γίνεται αντιληπτή η πραγματική κατάσταση μέθης στην οποία βρίσκεται ο οργανισμός. Το ίδιο ισχύει όταν συνδυάζεται ένα αλκοολούχο ποτό με ένα ενεργειακό ποτό που περιέχει καφεΐνη.

### 3. Φακές + κόκκινο κρασί

Το κόκκινο κρασί περιέχει σύνθετες ουσίες που ονομάζονται τανίνες. Όταν οι τανίνες αναμειγνύονται με σίδηρο που προέρχεται από φυτικά προϊόντα, όπως ο σίδηρος που περιέχουν οι φακές και η σόγια, μειώνεται η απορρόφηση του πολύτιμου μετάλλου.

Πηγή: [www.medicalnews.gr](http://www.medicalnews.gr)