**Dobrane pary prosto z natury!**

**Wiele słyszy się o diecie rozdzielnej i nie łączeniu produktów z różnych grup piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, ale czy takie działanie ma swoje naukowe uzasadnienie? Jak powinno dobierać się produkty, by przynosiły tylko korzyści dla naszego organizmu? Gdzie szukać inspiracji?**

**Dzielić czy nie dzielić?**

Nieustanie zastanawiamy się, czy polski tradycyjny obiad, złożony z mięsa i ziemniaków to odpowiedni wybór na popołudniowy posiłek. Czy metoda nie łączenia składników odżywczych w jednym posiłku jest zalecana przez specjalistów? Swoje rozważania warto rozpocząć od poznania fizjologii własnego organizmu oraz sprawdzenia składu spożywanych produktów. Wówczas zdamy sobie sprawę, że zasady diety rozdzielnej niekoniecznie mają swoje naukowe uzasadnienie.

Po pierwsze, niemal we wszystkich produktach występują zarówno białka, tłuszcze i węglowodany - tylko w różnych proporcjach.Wyjątek stanowią oleje*.* Zatem do ich trawienia konieczny jest udział wszystkich enzymów, które produkowane są w specyficznych dla siebie miejscach układu pokarmowego*.* Co więcej, łączenie może przynieść nam wiele korzyści, jeśli tylko wiemy jakie składniki wzajemnie wspierają swoje wchłanianie i działanie.

Ponadto jak wyjaśnia **Katarzyna Zadka, ekspert programu edukacyjnego marki WINIARY „Żyj smacznie i zdrowo”** – *Na poziomie fizjologicznym nie posiadamy zdolności identyfikacji produktu, który jemy. Organizm rozpoznaje jedynie składniki pokarmowe w nim zawarte. A wydzielanie enzymów trawiennych zaczyna się już w momencie, kiedy widzimy pokarm i czujemy jego zapach, czyli jeszcze zanim zaczniemy jeść. Sam proces trawienia składników odżywczych wymaga udziału różnych enzymów, znajdujących się w konkretnych miejscach układu pokarmowego. Zatem węglowodany zaczynamy trawić już w jamie ustnej, białka w żołądku, a tłuszcze dopiero w jelitach.*

 **Mądrość natury**

Natura, niczym artysta tworzy doskonałe połączenia, które powinny być dla nas najlepszą inspiracją przy kreowaniu własnych kompozycji. Dobiera składniki tak, by ich wchłanianie było jak najbardziej optymalne. Przykładów takich połączeń wcale nie musimy długo szukać. Warte uwagi są chociażby jajka – nie bez powodu nazywane często kapsułą życia. Zawierają niemal komplet witamin i składników odżywczych. A odpowiednia ilość lecytyny w nich zawartej w stosunku do cholesterolu, nie wpływa negatywnie na profil lipidowy człowieka. Bez obaw możemy sięgać po ten zdrowy przysmak. Ważną rolę pełnią również tłuszcze. Z uwagi, że rozpuszczają się w nich niektóre witaminy, nie może ich zabraknąć w tym procesie. Wobec tego w olejach znajdziemy witaminę E, w maśle witaminę A, a w śledziu witaminę D. Podobnie jest z produktami zbożowymi, które zawierają witaminy z grupy B m.in: tiaminę, niacynę i pirydoksynę, a to właśnie one są niezbędne do prawidłowego metabolizmu węglowodanów zawartych w tych produktach.

**Ty też możesz działać jak natura**

Pragniemy żyć zdrowo i zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia, dlatego dobrze jest inspirować się naturalnymi połączeniami! Jeśli chcemy zwiększyć przyswajalność żelaza, warto włączyć do diety produkty zawierające kwas foliowy i witaminę C. Taki zestaw znajdziemy na przykład w popularnych burakach. Obecność tych dwóch składników w jednym posiłku gwarantuje uzyskanie najlepszych efektów. Na przykład do obiadu z mięsem, fasolą czy szpinakiem wystarczy dodać świeżą paprykę, pomidory, kapustę lub przed podaniem skropić danie cytryną czy posypać świeżą natką pietruszki. Warzywa najlepiej spożywać w towarzystwie dobrego oleju roślinnego – rzepakowego, lnianego czy oliwy. Dzięki temu nasz organizm lepiej przyswoi rozpuszczalną w tłuszczach prowitaminę A i likopen – barwnik znajdujący się w czerwonych warzywach i owocach, będący antyoksydantem. Z kolei do lepszego przyswajania wapnia zawartego np. w kefirze, konieczna jest witamina D. Doskonałym sposobem na dostarczenie jej do organizmu w naturalny sposób jest na przykład spożywanie produktów mlecznych na wiosennym słońcu. Takie połączenie jest nie tylko zdrowe, ale i przyjemne.