

## Μην τρώτε πρωτεΐνες με άμυλα μαζί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μην τρώτε πρωτεΐνες με άμυλα μαζί. Αποφύγετε την κατανάλωση των υδατανθράκων και πρωτεϊνών κατά τη διάρκεια του ίδιου γεύματος. Το ψωμί, ρύζι, πατάτες και δημητριακά δεν πρέπει ποτέ να συνδυάζονται με ψάρι, αυγά, κρέας και γαλακτομικά προϊόντα. Όλοι οι παραπάνω συνδυασμοί φαγητών είναι ότι χειρότερο που μπορεί να κάνετε στον οργανισμό σας. Το ανθρώπινο σώμα χρειάζεται μία αλκαλική βάση για την πέψη του άμυλου και μία όξινη βάση για να χωνέψει τις πρωτεΐνες. Οι πρωτεΐνες και τα φαγητά με άμυλο συνδυάζονται αρμονικά με πράσινα, φυλλώδη λαχανικά, αλλά πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε πως δεν πρέπει να τρώγονται ποτέ ταυτόχρονα.

Πηγή: [ikypros.com](http://ikypros.com)