

## ОПТИМАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ ПРОДУКТОВ

Большую роль в питании играет правильное сочетание продуктов, то есть такое, при котором они не мешают друг другу усваиваться организмом и приносят ему наибольшую пользу. Диетологами проведены исследования и установлены такие наиболее оптимальные комбинации продуктов, доступных для европейца:

1. Яичница с луком и помидорами, приготовленная на растительном масле. В помидорах и луке содержится много селена, а в растительном масле и яйцах витамин Е, который улучшает усваивание селена организмом.
2. Овсяная каша со свежим яблоком. Овес содержит много полезных ингредиентов, особенно для сосудов, защищая их от поражения атеросклерозом. Свежее яблоко богато флавоноидами, которые обладают антиоксидантными свойствами. Оба продукта насыщают организм железом, повышают гемоглобин, иммунитет.
3. Курица и морковь. Куриное мясо богато цинком, а он способствует усвоению витамина А, содержащегося в моркови. Такой тандем стимулирует иммунитет. Не случайно больным для поправки традиционно дают куриный бульон с отварной морковью. Можно приготовить суп, а можно и запечь оба продукта.
4. Чечевица и сладкий перец. Зерна чечевицы - настоящий клад ионов железа. Но из растений оно усваивается организмом лишь частично. А вот в сочетании с болгарским перцем, в котором много витамина С, его большая часть попадает в организм.
5. Кисломолочные продукты и семя льна. Кефир, простокваша, йогурт содержат полезные бактерии, которые помогают усвоиться витаминам группы В, Е, содержащимся в льняном семени. Особенно такие смеси полезны для женщин для общего оздоровления в период менопаузы.

Питайтесь правильно, чтобы еда приносила максимальную пользу, и не забывайте мудрую фразу великого Гиппократ: *"Мы едим то, что мы едим"*.