
Combinação Alimentar



ÍNDICE

1. A COMBINAÇÃO ALIMENTAR MELHORA A DIGESTÃO.	4
2. A COMBINAÇÃO DE ALIMENTOS ESTÁ CLASSIFICADA ATRAVÉZ DOS GRUPOS ALIMENTARES:	4
3. EVITE MISTURAR:	5
3.1 Evite misturar amido e proteínas, coma-os separadamente.	5
3.2 Evite misturar proteínas com doces na mesma refeição.	5
3.3 Evite misturar frutas com outros alimentos, coma-os separadamente.	5
3.4 Evite comer mais de uma fonte de proteína na mesma refeição.	6
3.5 Evite misturar amidos e alimentos ácidos (suco de limão, laranja, morango, goiaba, frutas vermelhas, manga, abacaxi, maçãs, limão, melancia, etc.)	6
4. ORIENTAÇÕES FINAIS:	6
4.1 Utilizar sempre muitas Frutas e Verduras.	6
4.2 O Consumo de Fruta é uma das principais recomendações para se conseguir um estilo de vida saudável.	7
5. VERDURAS A VONTADE – GARANTIA DE SAÚDE.	8
6. A CARNE COMO ALIMENTO.	9
7. DIETA COM CARNE FAVORECE A OBESIDADE.	9
8. TABELA DAS COMBINAÇÕES DOS ALIMENTOS	10

1. A COMBINAÇÃO ALIMENTAR MELHORA A DIGESTÃO.

Desde a infância, nos ensinaram que se deve comer um pouco de cada coisa. Mas segundo a Dieta das Combinações, essa não é a maneira certa de se alimentar. O que é realmente importante é aprender como misturar os grupos alimentares.

Alimentos diferentes precisam de diferentes sucos gástricos para uma digestão eficiente. Ao misturar alimentos errados, os sucos gástricos de ambos, neutralizam um ao outro e a comida fica mais tempo retida no estômago e nos intestinos, atrapalhando a digestão. Com isso, ocorre fermentação, muito prejudicial por causar toxicidade e alergias alimentares.

Por exemplo, alimentos ricos em proteína exigem **enzimas ácidas** para uma boa digestão, enquanto que alimentos ricos em carboidratos exigem **enzimas alcalinas**. Portanto aprender a misturar os alimentos vai melhorar sua digestão, aumentar sua energia e ainda vai lhe poupar de diversos incômodos como: inchaço e peso no estômago, azia e ainda te ajudará a emagrecer cerca de 2 kg por semana.

2. A COMBINAÇÃO DE ALIMENTOS ESTÁ CLASSIFICADA ATRAVÉZ DOS GRUPOS ALIMENTARES:

Proteínas: carnes, produtos lácteos, ovos, nozes e sementes.

Carboidratos: pães, massas, batatas, arroz e legumes.

Gorduras: azeite, manteiga, azeitonas, abacate.

Vegetais: folhas verdes, brócolis e repolho, vegetais de baixo índice glicêmico (cenoura, nabo).

Açúcares ou Energéticos: mel, açúcar mascavo, açúcar refinado, geleias, xaropes, bem como frutas doces, como banana ou frutas secas.

Ácidos: vinagre, produtos em conserva, suco de laranja, suco de limão.

Frutas: melancia, melão, laranja, morango, pera, maçã, etc. Melão e Melancia devem ser comidos sozinhos, pois não combinam com outras frutas!

3. EVITE MISTURAR:

3.1 Evite misturar amido e proteínas, coma-os separadamente.

A digestão química do amido normalmente começa quando uma enzima chamada **ptialina** é liberado que converte o amido em **maltose**. Ao mesmo tempo, as proteínas causam a secreção de **ácido clorídrico** que destroem a enzima ptialina, causando uma interrupção no processo de digestão do amido. Isso dificulta a digestão e atrapalha o metabolismo.

3.2 Evite misturar proteínas com doces na mesma refeição.

Os doces ao chegar no estômago, juntamente com as proteínas (carne, ovos, castanhas), causam o bloqueio da digestão e provocam dores de estômago. Coma doces e frutas separadamente da refeição, de preferência após 2 horas.

3.3 Evite misturar frutas com outros alimentos, coma-os separadamente.

As frutas são ricas em minerais e vitaminas, eles são digeridos rapidamente sozinhos. Com proteínas ou carboidratos, sua digestão é difícil. O único alimento que combina bem com frutas é o iogurte, que também é

rápido e fácil de digerir. Iogurte com frutas são a melhor combinação de alimentos para emagrecer também.

3.4 Evite comer mais de uma proteína na mesma refeição.

Proteínas são difíceis de digerir porque são mantidas no estômago por longas horas, até que os sucos gástricos tenham realizado sua tarefa. Comer vários tipos de proteínas em uma refeição, prolonga o processo de digestão, causando indigestão ou fermentação que leva a gases no estômago. Comer apenas um tipo de proteína em cada refeição aumenta a atividade metabólica.

3.5 Evite misturar amidos e alimentos ácidos (suco de limão, laranja, morango, goiaba, frutas vermelhas, manga, abacaxi, maçãs, limão, melancia, etc.)

Alimentos ricos em amido requerem enzimas alcalinas para uma boa digestão e a combinação dos dois leva a neutralização de todo o processo digestivo, levando à indigestão. Frutas cítricas combinam melhor com proteínas como nozes e sementes, ajudando numa melhor absorção de nutrientes.

4. ORIENTAÇÕES FINAIS:

4.1 Utilizar sempre muitas Frutas e Verduras.

Pesquisas recentes têm realçado os benefícios para a saúde de uma alimentação rica em frutas e verduras. "As verduras e frutas são alimentos complexos, que possuem mais de 100 vitaminas, sais minerais, fibra e outras substâncias benéficas. Os cientistas ainda não sabem qual dos nutrientes ou de outras substâncias contidas nas frutas e verduras atua como proteção contra o câncer. As

principais possibilidades incluem vitaminas, sais minerais, fibra e fitoquímicos específicos – carotenóides, flavonóides, terpenos, esteróis, indóis e fenóis presentes em alimentos de origem vegetal. Até que se conheça mais sobre os componentes específicos dos alimentos, o melhor conselho é comer cinco ou mais porções de frutas e verduras por dia.”

4.2 O Consumo de Fruta é uma das principais recomendações para se conseguir um estilo de vida saudável.

Vitaminas, sais, minerais. Sabor, suco, cor e aroma. Textura e doçura. A fruta é tudo isto e muito mais, e o seu consumo deve ser diário, variado e equilibrado.

A inclusão de fruta na alimentação diária é uma das mais comuns recomendações dos médicos e nutricionistas, sendo que a quantidade diária a ingerir depende de pessoa para pessoa e da fruta em questão. Além disso, depende do momento em que se come.

Conta o El Mundo que a fruta deve ser comida ao desjejum ou a meio da manhã. Em causa, explica a médica Iris de Luna, está a elevada quantidade de hidratos de carbono que a fruta possui. Por se tratar de um macro nutriente que fornece energia, a fruta deve ser ingerida nos momentos em que se precisa de dar um ‘empurrãozinho’.

Embora seja comum fazer da fruta sobremesa, este hábito pode não ser assim tão saudável quando se trata do jantar. Como à noite os níveis de atividade física são menores, a digestão é lenta e sente-se mais cansaço, o consumo de fruta pode transformar-se no ‘simples’ consumo de açúcar. A frutose presente na fruta é convertida pelo organismo em energia que, se não for queimada, dá origem a gordura que se acumula, lê-se na publicação.

Diz a médica que “à noite, o fígado é mais eficaz no armazenamento de açúcar como glicogénio. Quando o stock de glicogénio está cheio, o excesso desses açúcares é transformado em “triglicérides”, o que, a longo prazo, pode levar ao ganho de peso e ao aparecimento de diabetes do tipo 2.

5. VERDURAS A VONTADE – GARANTIA DE SAÚDE.

O estudo da saúde Adventista indicou que vegetarianos consomem duas vezes mais vitamina A e quatro vezes mais vitamina C que as pessoas da população em geral. As vitaminas antioxidantes A, C e E podem reduzir o risco de câncer e de cardiopatias coronarianas. Comer quatro porções de legumes por semana diminui o risco de câncer pancreático muito mais do que comer legumes apenas uma vez por semana.

Onde se encontram esses antioxidantes? Em cenouras, abóboras, tomates, vegetais folhosos, frutas secas, morangos frescos, melões, brócolis, couve-flor, couve-de-bruxelas, etc. Em um estudo feito com idosos, apenas 30 por cento dos que consumiam grandes quantidades desses alimentos morreram de câncer, em relação aos que os consumiam em pequena quantidade.

No relatório de 1996 da American Cancer Society, fez-se referência ao “dano constante que o oxigênio provoca nos tecidos como resultado do metabolismo normal. Pelo fato de este dano estar associado ao aumento do risco de câncer, acredita-se que os nutrientes antioxidantes protegem contra o câncer. Os nutrientes antioxidantes incluem a vitamina C, a vitamina E, o selênio e os carotenóides. Estudos sugerem que as pessoas que comem mais frutas e verduras contendo esses antioxidantes correm menos risco de contrair câncer.”

Os que comiam repolho uma vez por semana apresentaram apenas um terço do risco de câncer no

cólon, comparados com aqueles que o comiam apenas uma vez por mês.

Os que obtinham quantidade satisfatória de vitamina A apresentavam apenas um terço do risco de câncer no pulmão, comparados com aqueles que consumiam pequena quantidade de vitamina A. O câncer de boca e de faringe foi reduzido pela metade naqueles que consumiam elevadas quantidades de frutas e verduras.

6. A CARNE COMO ALIMENTO.

A Carne e a obesidade: É difícil tornar-se obeso seguindo-se a dieta original da humanidade (Gênesis 1-3: frutas, cereais, nozes e vegetais). Estudos recentes indicam que aqueles que adotam alimentação cárnea são muito mais propensos à obesidade. No Estudo Sobre a Mortalidade Adventista, 16 por cento das mulheres e 8 por cento dos homens vegetarianos eram obesos, enquanto no grupo dos adventistas não vegetarianos 32 por cento das mulheres e 20 por cento dos homens eram obesos. Pelo fato de possuir elevado teor de gordura, a carne contém muitas calorias num pequeno espaço, sendo assim um alimento de alta densidade calórica.

7. DIETA COM CARNE FAVORECE A OBESIDADE.

A carne, a obesidade e o câncer: A obesidade, porém, faz-se acompanhar de outros riscos. A obesidade aumenta em 50 a 100 por cento o risco de cardiopatia coronariana, intensificando dramaticamente o risco de câncer. A obesidade aumenta o risco de cânceres, tais como câncer de mama, câncer endométrico, câncer prostático, câncer de cólon e outros cânceres. "As pessoas que seguem um regime com elevado teor de gordura tendem a ser mais pesadas e a comer mais carne e poucas frutas e verduras, aumentando assim também seu risco de câncer.

Em Hiroshima, Japão, o câncer de mama ocorria 3,8 mais vezes nas pessoas que consumiam carne diariamente do que nos vegetarianos. Os consumidores diários de ovos corriam 2,8 vezes mais riscos, e os consumidores de manteiga e queijo, 2-3 vezes mais riscos do que aqueles que não consumiam tais artigos. Em um estudo realizado com 265.118 japoneses, os comedores de carne corriam 2,5 vezes mais riscos de câncer pancreático.

O sistema imunológico humano é diretamente afetado pelo que comemos, de modo que a resistência do corpo ao câncer pode ser o fator mais importante na prevenção do câncer. Os excessos ou deficiências de qualquer nutriente afetam negativamente o sistema imunológico. Uma alimentação rica em proteína, por exemplo, deprime as células T44 ao passo que uma alimentação excessivamente pobre em proteína, como acontece com o mal de Kwashiorkor, deprime o sistema imunológico. Tanto a obesidade quanto a inanição deprimem o sistema imunológico. Níveis elevados de colesterol sérico deprimem o sistema imunológico tanto quanto doses excessivas de vitamina C ou E.

8. Tabela das Combinações dos Alimentos

Na última página temos uma tabela para combinar os alimentos. Em cada refeição principal você pode comer os alimentos dos grupos A B e C. Escolher A+B+C ou A+B+C1. As frutas devem ser ingeridas separadamente.

Diagramação e Figuras: Silas Jakel

Versão do Documento: Março de 2019

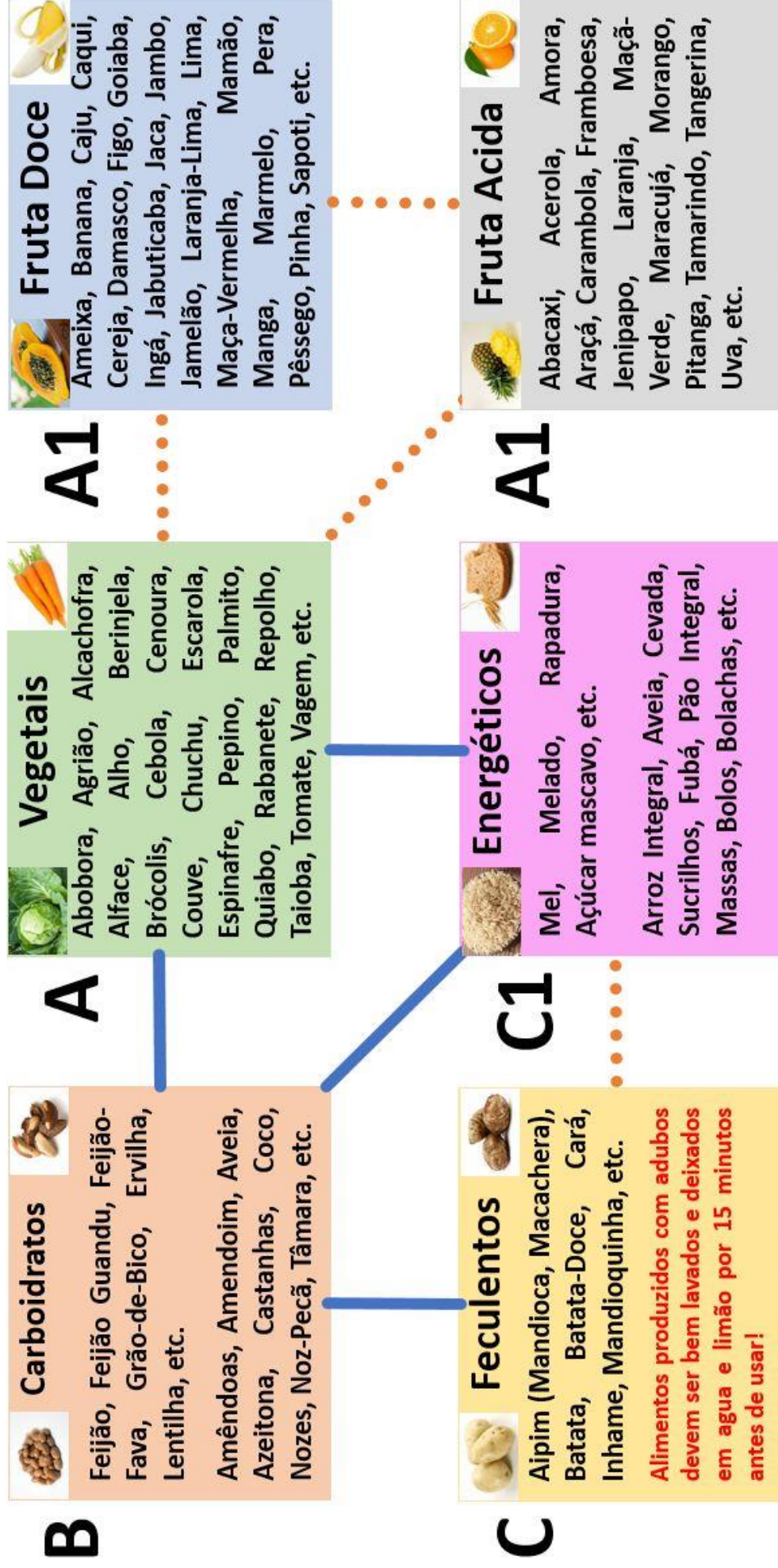
Site: www.adventistas-historicos.com

E-mail: contato@adventistas-historicos.com

Combinações de Alimentos

Em cada refeição você pode comer os alimentos dos grupos A B e C. Escolher A+B+C ou A+B+C1.

— Podem ser utilizados na mesma refeição. ••••• Não misturar na mesma refeição.



É fundamental manter sempre um intervalo de 5 horas entre as refeições.