**LE COMBINAZIONI ALIMENTARI**

Nell'alimentazione è importante fare attenzione non solo alla quantità dei cibi e alla loro varietà, ma anche al modo in cui li si combina tra loro.

Mangiare molti cibi diversi nel corso di uno stesso pasto può infatti provocare problemi digestivi quali acidità di stomaco, gonfiore, senso di pesantezza o eccessiva sonnolenza, e allungare i tempi della digestione. E se la digestione dura molto a lungo possono aversi conseguenze spiacevoli: il cibo prende a fermentare e imputridirsi, i nutrienti vengono assimilati solo in parte, si producono tossine e l'organismo si affatica (la digestione è infatti la funzione che richiede più energia al tuo corpo).

La cosa migliore è quindi fare in modo che il cibo si trattenga poco nello stomaco e attraversi l'intestino senza troppe difficoltà. Come ottenere questo risultato? Mangiando in modo semplice ed evitando di combinare tra loro cibi incompatibili, cibi, cioè, che il nostro organismo digerisca in modo molto diverso.

Le combinazioni di cibi da evitare in uno stesso pasto sono poche e facili da ricordare:

· carboidrati e proteine. Se puoi, mangia gli uni a pranzo e le altre a cena, o viceversa.

· proteine e proteine. Evita di mangiare in uno stesso pasto carne e formaggi, oppure uova e legumi.

· carboidrati e carboidrati. Questa combinazione, seppure non consigliabile, è però più tollerabile delle precedenti.