



RULES FOR PROPER FOOD COMBINING

The importance of proper food combining lies in the proper digestion of food. Digestion is the single most important long-term determinant of health. Good digestion assures that all of the vitamins and minerals that you take in through your food will be absorbed from the intestines into the blood. Poor digestion not only inhibits nutrient absorption it also leads to the formation of toxins in your digestive tract which then get absorbed and cause disease. Indigestion, gas, heartburn, constipation, and diarrhea are all signs of poor digestion.

Food combining comes last in overall importance as compared to the general food habits and choosing the proper foods. Ninety five percent of all digestive difficulties should respond to the proper food choices and the general food habits. However, stubborn digestive difficulty that does not respond to those practices will usually respond to proper food combining. Therefore, follow these additional rules only when you are experiencing persistent digestive difficulty.

- ◆ Salads are cold and bitter. They tend to weaken digestion and so are best eaten at the end of the meal.
- ◆ Sweets should be limited in general, but if you eat them, do so before a meal or as a between-meals snack, not as a dessert. Sweets are always digested first. Therefore, if any other food is in your system, the body will stop digesting it in favor of the sweet. The undigested food will then putrefy.
- ◆ Drinking astringent teas during or before a meal will weaken digestion. This includes black tea, as well as raspberry, strawberry or alfalfa.
- ◆ Do not combine meat, fish, or eggs with milk, potatoes, nuts, or bread/rice/grain.
- ◆ Do not combine dairy products with sour or acidic fruit, meat or fish, or bread/rice/grain.
- ◆ Do not eat sweets or drink fruit juice with salty foods or high-protein food (meat, fish, nuts).
- ◆ In general, do not mix a protein with a concentrated carbohydrate or two different protein groups, such as meat and eggs. For example, do not eat fish with rice, chicken with noodles, eggs with toast, bread with cheese, or cereal with milk.



RICHTLIJNEN VOOR GOEDE VOEDINGSCOMBINATIES

Het belang van de juiste voedingscombinaties ligt in de juiste vertering van voedsel. Spijsvertering is de belangrijkste graadmeter voor gezondheid op lange termijn. Een goede spijsvertering zorgt ervoor dat alle vitamines en mineralen die je via je voedsel opneemt, uit de darmen worden opgenomen in het bloed. Slechte spijsvertering remt niet alleen de opname van voedingsstoffen, maar leidt ook tot de vorming van gifstoffen in het spijsverteringskanaal die vervolgens worden opgenomen en ziekten veroorzaken. Indigestie, gas, brandend maagzuur, constipatie en diarree zijn allemaal tekenen van slechte spijsvertering.

Het juist combineren van voedsel komt in het algemeen al laatste in vergelijking met de algemene richtlijnen voor gezond eten en het kiezen van de juiste voeding. Vijfennegentig procent van alle spijsverteringsproblemen moet reageren op de juiste voedselkeuzes en de algemene richtlijnen voor gezond eten. Hardnekkige spijsverteringsproblemen die niet worden verholpen door de richtlijnen te volgen, reageren meestal wel op een goede combinatie van voedsel. Volg daarom deze aanvullende regels als je aanhoudende spijsverteringsproblemen hebt.

- ◆ Salades zijn koud en bitter. Ze hebben de neiging om de spijsvertering te verzwakken en kunnen dus het beste aan het einde van de maaltijd worden gegeten.
- ◆ Zoetigheid zoveel mogelijk beperken, maar als je het wel eet, doe dit dan vóór een maaltijd of als een tussendoortje, niet als dessert. Zoetigheid wordt altijd eerst verteerd. Als er ander voedsel aanwezig is in je systeem zal het lichaam stoppen om dat te verteren ten gunste van het zoete voedsel, onverteerd voedsel zal dan bederven.
- ◆ Wrange thee drinken tijdens of vóór een maaltijd zal de spijsvertering verzwakken. Dit geldt voor zwarte thee, evenals frambozen, aardbeien of alfalfa.
- ◆ Combineer geen vlees, vis of eieren met melk, aardappelen, noten of brood / rijst / graan.
- ◆ Combineer geen zuivelproducten met zuur of zuur fruit, vlees of vis, of brood / rijst / graan.
- ◆ Eet geen zoetigheid of drink geen vruchtensap in combinatie met zout voedsel of eiwitrijk voedsel (vlees, vis, noten).
- ◆ Meng in het algemeen geen eiwitten met een geconcentreerde koolhydraat of twee verschillende eiwitgroepen, zoals vlees en eieren. Eet bijvoorbeeld geen vis met rijst, kip met noedels, eieren met toast, brood met kaas of ontbijtgranen met melk.

Lees ook meer hier: <https://holistik.nl/ayurveda-voeding-combinatie/>