

Απορρόφηση θρεπτικών συστατικών: Τι να συνδυάσετε και τι να αποφύγετε



Όσον αφορά την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών από τις τροφές ή τα συμπληρώματα, σημασία έχει το τι τρώτε μαζί. Μερικοί συνδυασμοί τροφίμων ενισχύουν την απορρόφηση των μεταλλικών συστατικών, ενώ άλλοι μπορούν να την εμποδίσουν, εμποδίζοντας το σώμα σας να αξιοποιήσει στο έπακρο τις βασικές βιταμίνες και τα μέταλλα.

Σε αυτόν τον οδηγό, θα διερευνήσουμε:

- ✓ Ζεύγη θρεπτικών συστατικών που ενισχύουν την απορρόφηση
- ✓ Συνδυασμοί τροφίμων που εμποδίζουν την απορρόφηση
- ✓ Πρακτικές συμβουλές για καλύτερη χρήση θρεπτικών συστατικών

1. Θρεπτικά συστατικά που λειτουργούν καλά μαζί (συνεργικά ζεύγη)

✓ Σίδηρος + Βιταμίνη C (Ενισχύει την Απορρόφηση Σιδήρου)

Γιατί: Η βιταμίνη C μετατρέπει τον μη αιμικό σίδηρο (από φυτικές πηγές) σε μια πιο απορροφήσιμη μορφή.

Οι καλύτεροι συνδυασμοί φαγητού:

- ο Σπανάκι + χυμός λεμονιού
- ο Φασόλια + πιπεριές
- ο Κόκκινο κρέας + Ντομάτες



✓ Ασβέστιο + Βιταμίνη D (Απαραίτητη για την Υγεία των Οστών)



Γιατί: Η βιταμίνη D βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου από τα τρόφιμα στην κυκλοφορία του αίματος.

Οι καλύτεροι συνδυασμοί φαγητού:

- ο Γαλακτοκομικά + Λιπαρά ψάρια
- ο Εμπλουτισμένο γάλα + έκθεση στον ήλιο
- ο Γιαούρτι + αυγά

✓ Μαγνήσιο + Βιταμίνη B6 (Υποστηρίζει τον μεταβολισμό & τη μυϊκή λειτουργία)

Γιατί: Η βιταμίνη B6 βοηθά στη μεταφορά του μαγνησίου στα κύτταρα, βελτιστοποιώντας την παραγωγή ενέργειας.

Οι καλύτεροι συνδυασμοί φαγητού:

- ο Μπανάνες + Ξηροί καρποί
- ο Κοτόπουλο + Πατάτες
- ο Μαύρη σοκολάτα + Αβοκάντο



✓ Ψευδάργυρος + Βιταμίνη A (ενισχύει το ανοσοποιητικό και την υγεία του δέρματος)



Γιατί: Ο ψευδάργυρος είναι απαραίτητος για την ενεργοποίηση της βιταμίνης A και τη βελτίωση της λειτουργίας της.

Οι καλύτεροι συνδυασμοί φαγητού:

- ο Συκώτι + Στρείδια
- ο Καρότα + σπόροι κολοκύθας
- ο Γλυκοπατάτες + Μοσχαρίσιο κρέας

✓ Φολικό Οξύ + Βιταμίνη B12 (Απαραίτητη για τα Ερυθρά Αιμοσφαίρια)

Γιατί: Η βιταμίνη B12 βοηθά το Φολικό οξύ να μετατραπεί στην ενεργή του μορφή.

Οι καλύτεροι συνδυασμοί φαγητού:

- ο Αυγά + φυλλώδη λαχανικά
- ο Γαλακτοκομικά + Λαχανικά
- ο Ψάρια + Σπαράγγια



2. Θρεπτικά συστατικά που παρεμβαίνουν μεταξύ τους (ανταγωνιστικά ζεύγη που εμποδίζει το ένα την απορρόφηση του άλλου):

✗ Σίδηρος εναντίον ασβεστίου (μπλοκάρει την απορρόφηση σιδήρου)

Γιατί: Το ασβέστιο παρεμβαίνει στην απορρόφηση τόσο του αιμικού (ζωικού) όσο και του μη αιμικού (φυτικού) σιδήρου.

Τι να κάνετε:

- Αποφύγετε να πίνετε γάλα ή να τρώτε τυρί με γεύματα πλούσια σε σίδηρο.
- Εάν παίρνετε συμπληρώματα σιδήρου, αποφύγετε τα γαλακτοκομικά για 1-2 ώρες πριν και μετά τη λήψη τους.



✗ Ψευδάργυρος εναντίον χαλκού (ανταγωνίζονται για την απορρόφηση τους)

Γιατί: Ο υπερβολικός ψευδάργυρος μπορεί να μειώσει τα επίπεδα χαλκού, οδηγώντας σε ανισορροπίες.

Τι να κάνετε:

- Εάν παίρνετε συμπληρώματα με ψευδάργυρο, φροντίστε να λαμβάνετε αρκετό χαλκό (που βρίσκεται σε ξηρούς καρπούς, σπόρους, οστρακοειδή).



✗ Μαγνήσιο εναντίον ασβεστίου (Αγωνίζεται για την πρόσληψη τους)

Γιατί: Οι υψηλές δόσεις ασβεστίου μειώνουν την απορρόφηση του μαγνησίου και αντίστροφα.

Τι να κάνετε:

- Ισορροπήστε την πρόσληψη τους αντί να υπερφορτώνετε το ένα.
- Μην παίρνετε συμπληρώματα μαγνησίου και ασβεστίου μαζί.



✗ Καφές & Τσάι εναντίον Σιδήρου (Μπλοκάρει την Απορρόφηση Σιδήρου)

Γιατί: Οι τανίνες του καφέ και του τσαγιού συνδέονται με τον σίδηρο, μειώνοντας την απορρόφησή του.

Τι να κάνετε:

- Πίνετε καφέ/τσάι τουλάχιστον 1-2 ώρες μακριά από γεύματα πλούσια σε σίδηρο.
- Συνδυάστε τροφές πλούσιες σε σίδηρο με βιταμίνη C για να αυξήσετε την απορρόφηση.



✗ Ασπράδια ωμού αυγού εναντίον βιταμίνης (Αποτρέπει την απορρόφηση βιταμίνης)

Γιατί: Τα ωμά ασπράδια αυγών περιέχουν αβιδίνη, η οποία συνδέεται με τη βιταμίνη (βιταμίνη B7), εμποδίζοντας την απορρόφησή της.

Τι να κάνετε:

- Μαγειρέψτε τα αυγά σας για να εξουδετερώσετε την αβιδίνη.



3. Πρακτικές συμβουλές για τη μεγιστοποίηση της απορρόφησης θρεπτικών συστατικών!

Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τα τρόφιμα και τα συμπληρώματά σας, ακολουθήστε αυτές τις στρατηγικές που υποστηρίζονται από την επιστήμη:

- ✓ Χρονομετρήστε σωστά τα θρεπτικά συστατικά σας – Μην λαμβάνετε αντικρουόμενα μέταλλα (π.χ. ασβέστιο και σίδηρο) ταυτόχρονα.
- ✓ Συνδυάστε συνεργιστικά θρεπτικά συστατικά – Συνδυάστε βιταμίνη C με σίδηρο, βιταμίνη D με ασβέστιο κ.λπ.
- ✓ Αποφύγετε τον καφέ, το τσάι και τα γαλακτοκομικά μαζί με γεύματα πλούσια σε σίδηρο – Περιμένετε τουλάχιστον 1-2 ώρες πριν ή μετά την κατανάλωσή τους.
- ✓ Μαγειρέψτε τα αυγά για να εξουδετερώσετε την αβιδίνη – Βοηθά στη διασφάλιση της σωστής απορρόφησης της βιταμίνης.
- ✓ Εξισορροπήστε την πρόσληψη μετάλλων – Εάν παίρνετε συμπληρώματα με ψευδάργυρο, μαγνήσιο ή ασβέστιο, βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε και τα τρία στις σωστές αναλογίες.
- ✓ Κατανάλωστε πρώτα ολόκληρα τρόφιμα – Ενώ τα συμπληρώματα βοηθούν, οι πραγματικές πηγές τροφίμων παρέχουν την καλύτερη απορρόφηση θρεπτικών συστατικών.