

## שילובים אסורים !

### שילוב גורע 1: ביצה עם קפה

אחת מארוחות הבוקר השכיחות בבתי הקפה היא אומלט או כריך חביתה ולצדו קפה, אך הצירוף גורע מאיכות הביצה. בקפה מצוי פוליפנול רב-עוצמה המונע את ספיגת הברזל שבביצים ומוריד את רמת הסיידן בעצמות. אותו הדין אמור גם לגבי שתיית קפה לאחר אכילת בשר או כל מאכל אחר עשיר בברזל. מה עושים? ותררו על קפה לאחר הארוחה, זה רק עניין של הרגל. החליפו אותו בתה צמחים שיעזור בעיכול הארוחה, ונצלו את הקפה לזמנים שבהם התועלת ממנו (ויש כזאת) היא אמתית.

### שילוב גורע 2: אבקת שוקו עם חלב

החלב ידוע כמקור טוב לסיידן, בעוד אבקת הקקאו מכילה חומצה אוקסלית המעכבת את ספיגת הסיידן בגוף ועשויה לגרום לקשיי עיכול. השילוב מזיק במיוחד לסובלים מבעיות בכליות, שכן החומצה האוקסלית מעודדת יצירה של אבנים בכליות ואבני מרה מצד אחד, ומצד שני מורידה מפחיתה את ספיגת הסיידן בגוף, אשר אמור להקל את הסימפטום. החומצה הזאת מצויה גם באגוזים, פלפל שחור, קרמבולה, פטרוזיליה, פרג, תרד, שוקולד וקטניות, כך שלא מומלץ לצרף גם את אלה עם מקור אחר לסיידן, כמו טחינה עם פטרוזיליה, תערובת אגוזים ושקדים, וברוקולי או תרד מוקרמים. מה עושים? משתמשים באבקת חרובים (המדמה את טעם השוקו), או עוברים לאבקת תות, בננה או וניל.

### שילוב גורע 3: מוזלי (יוגורט וגרנולה עם פירות)

כמו שצוין בתחילה, המוזלי הפך ללהיט בריאות בשנים האחרונות, וכל מרכיביו אכן ניחנים בתכונות מועילות, אך הוויטמינים ונו גדי החמצון הנמצאים בפירות לא נספגים טוב בגוף כשהם משולבים עם מאכלים אחרים. כדי להגיע לספיגה המקסימלית מהפרי יש לאכול אותו בנפרד, על קיבה ריקה, כחצי שעה לפני הארוחה הבאה. וזה לא הכל: הפירות מכילים חומצה שמפרישה חומצה הידרוכלורית הגורמת להם לתסוס בקיבה ומאטה למעשה את העיכול של מזונות אחרים, בעיקר חלבון (כמו יוגורט), ויוצרת אי נוחות, נפיחות וגזים. זאת סיבה טובה נוספת לאכול פירות בנפרד, ללא שילוב עם מזון אחר. מבין הפירות, המלון הוא הבעייתי מכולם, ואין לשלבו אפילו עם פרי אחר. מה עושים? אוכלים פרי, נחים, ואחר כך נהנים מיוגורט עם אגוזים או גרעיני דלעת. אם בכל זאת חושקים במוזלי המקורי, העדיפו פירות חומציים כמו אוכמניות שחורות, ענבים, תפוזים, אגנס, שזיפים, רימונים ותות שדה.

### שילוב גורע 4: משקאות קולה עם ארוחה

משקאות הקולה מכילים קפאין בריכוז גבוה - בקבוק של 500 מ"ל מכיל מעל 50 מ"ג קפאין. הקפאין מונע ומצמצם ספיגה של מינרלים חשובים בגוף, בעיקר סידן, מגנזיום, ברזל, אבץ וסלניום. מה עושים? אם אתם חייבים לשתות משקה תוסס בזמן הארוחה, העדיפו משקה אחר, על בסיס לימון, תפוזים או אשכוליות.

### שילוב גורע 5: אלכוהול עם משקה אנרגיה

השילוב של משקה אנרגיה ואלכוהול יכול להיות הרסני. הוא מתעתע ומביא לעלייה בצריכת האלכוהול, ולריכוז אלכוהול גבוה במיוחד הנשאר בדם זמן ממושך יותר. מחקר שנעשה באוניברסיטת Wake Forrest בצפון קרוליינה הראה כי לסטודנטים שצרכו אלכוהול עם משקה אנרגיה היה קשה יותר להתגבר על השפעתו המזיקה של האלכוהול. מה עושים? מוותרים על השילוב או מצמצמים כמויות, והכי חשוב: לא מוותרים על מונית שתיקה אתכם הביתה.

### שילוב גורע 6: תה עם חלב

התה מכיל נוגדי חמצון המועילים לגוף, והוא טוב ללב כיוון שהוא מעודד את הפרשת התחמוצת החנקנית מהגוף ובכללתורם לדילול הדם בעורקים, אך הוספת חלב מפחיתה מהתועלת שבו. מחקר שנעשה בגרמניה מצא שתה עם חלב אינו מספק אותה כמות של נו גדי חמצון למערכת הדם והלב בשל חלבון המצוי בחלב (קזאין). מה עושים? התה טעים גם ללא חלב, אך מי שחושק בכל זאת בשילוב יכול להשתמש בחלב סויה או חלב אורז.

### שילוב גורע 7: דיאט קולה עם אלכוהול

כדי לחסוך קלוריות, אנשים רבים משלבים אלכוהול עם משקה דיאטטי, כמו רום עם דיאט קולה (במקום קולה רגילה עם סוכר). אם הרצון הוא לצמצם קלוריות משיקולים בריאותיים, קחו בחשבון לשילוב יש השפעות לוואי שליליות - ספיגת האלכוהול בדם מוגברת, וכך גם השפעת האלכוהול על התפקוד. הבעיה העיקרית היא ההיערכות להשפעת האלכוהול, כיוון שמי ששותה כוסית קטנה של רום עשוי לחשוב ששתה רק מעט, בעוד שהשילוב עם משקה הדיאט העלה את רמת האלכוהול בדמו. מה עושים? מוותרים על הדיאט ובוחרים במשקה קולה רגיל. ואם לא, היו מודעים להשפעה והיערכו בהתאם.

### שילוב גורע 8: חלב סויה עם ביצה

מאכלים על בסיס פולי סויה מעכבים את פעילות האנזים פרוטז הנחוץ לעיכול החלבון בגוף. ביצים הן מקור לחלבון הטוב והאיכותי ביותר, ולכן אפילו לבעלי כולסטרול גבוה מומלץ לצרוך ביצה, למרות רמת השומנים הרוויים שבה. כדי לאפשר לגוף לקבל את החלבון הזה באופן איכותי, יש להימנע מהצירוף. בנוסף, יש לאכול מוצרי סויה ככלל באופן מבוקר, כיוון שיש להם השפעה שלילית על הלבלב, האיבר האחראי על ייצור הפרוטז. מה עושים? החליפו את חלב הסויה בחלב פרה, חלב אורז או חלב שיכולת שועל.

### שילוב גורע 9: פרי הדר עם בננה

הנטייה לשלב בננה בשייק על בסיס מיץ תפוזים נובעת מהצורך באיזון החמיצות המגיעה מהתפוז, והשילוב נפוץ מאוד בדוכני המיצים, אך כאשר משלבים בננה עם פירות המכילים ויטמין C, רמת הוויטמין הנספגת בגוף קטנה ב-70% 80%. המחמירים מרחיבים את האיסור על שילוב פירות המכילים ויטמין C עם כל הפירות המתוקים, כמו ענבים, תאנים ושזיפים. מה עושים? שותים את מיץ התפוזים סחוט וטבעי, ללא תוספות.