



Istraživanja pokazuju da određena hrana može naglo postati zdravija ako se jede zajedno s nekom drugom. Od špinata i cikle, do crvenog vina i jabuke, slijedi 10 parova koje iznimno poboljšavaju osobine druge namirnice. Zašto je sok od naranče tako dobar uz zobenu kašu? I što to u maslinovom ulju poboljšava svojstva rajčice? Novi dokazi pokazuju da određene kombinacije namirnica nude daleko veće koristi nego što bi to mogle ijedna od njih zasebno.

Epidemiolog **David R. Jacobs** ovaj fenomen naziva "*sinergija hrane*". Pogledajte 10 kombinacija koje snažno povećavaju apsorpciju poželjnih elemenata i istjeruju nepoželjne iz našeg tijela.

1. Špinat i cikla

Nutricionistkinja Joanne Larsen ističe da je tamnozeleno lisnato povrće poput špinata i kelja najbolje jesti u kombinaciji s drugim povrćem bogatim C vitaminom poput cikle jer se apsorpcija željeza poboljšava uz vitamin C. Rajčica i paprike su također dobar izvor ovog vitamina pa se mogu jesti umjesto cikle.

2. Rajčice i maslinovo ulje

Po glavi stanovnika Grci jedu više maslinovog ulja i rajčica nego itko drugi pa ne čudi da imaju zavidnu dužinu života. Rajčice su bogate antioksidantom likopenom koji dokazano smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti i određenih vrsta raka. A kako je likopen topljiv u masti

kombiniranje rajčica sa zdravim mastima poput maslinovog ulja poboljšava apsorpciju likopena.

3. Govedina i mrkva

Vitamin A iz mrkve najbolje se apsorbira u kombinaciji s proteinima. osim toga govedina donosi dodatnu dozu cinka koji osnažuje imunološki sustav.

4. Zeleni čaj i limun

Zeleni čaj potiče metabolizam, a kad ga pijete s limunom tijelo prima 13 puta više antioksidanata nego kad ga pijete samog.

5. Češnjak i riba

Riblje ulje koje smanjuje kolesterol i sastojci češnjaka koji koriste srcu u kombinaciji djeluju kao antiupalna terapija.

6. Crveno meso i ružmarin

Crveno meso ne smije biti svakodnevna namirnica, no biftek ipak možete naručiti tu i tamo. Antioksidativne kiseline iz ružmarina mogu natopiti meso i neutralizirati slobodne radikale iz mesa.

7. Sok od naranče i zobena kaša

Kombinacija ove dvije namirnice dokazano sprečava srčane udare i dvostruko bolje čisti arterije nego ove dvije namirnice zasebno. Obje sadrže fenole koji stabiliziraju kolesterol.

8. Jabuke i crveno vino

Jabuke sadržavaju protuupalni flavonoid kvercetin, a crveno vino flavonoid katehin. Zajedno ometaju stvaranje krvnih ugrušaka i poboljšavaju cirkulaciju.

9. Borovnice i grožđe

Obje namirnice pršte antioksidantima no kako im se sezone ne poklapaju treba ih smrznuti i konzumirati u miksu s jogurtom.

10. Orašasti plodovi, sjemenje i suho voće

Nutricionistkinja Lauren Talbot ističe da su orašasti plodovi i sjemenke puni proteina i sadrže malo vode pa je probava lakša nego inače.

Izvor: David R. Jacobs, Ph. D., University of Minnesota School of Public Health

Pripremila: Ines Marinac

