

Почему не дружат огурцы с помидорами

Мы привыкли видеть огурцы и помидоры рядом, считали их друзьями, но так ли это на самом деле?

Без огурцов и помидоров мы не представляем наш рацион питания, особенно в летне-осенний период. Салат под названием «Из огурцов и помидоров» известен каждому.

Мы с удовольствием нарезаем овощи, соединяем их, едим сами и кормим домочадцев, не задумываясь о действии этого блюда на организм.

Любимые всеми овощи бесспорно полезные, но каждый по-своему, в отдельности.

Огурец обладает отличным мочегонным эффектом. Это свойство овоща используют для профилактики мочекаменной болезни.

Огурцы нейтрализуют вредные кислоты, улучшают обмен веществ, положительно влияют на работу почек. Овощ способствует снижению кислотности в желудке, препятствует жировым скоплениям.

В томате содержится антиоксидант ликопин, который обладает массой полезных свойств. Ликопин обладает противораковым действием, предотвращает мутации ДНК, предотвращает рост раковых клеток.

Помидоры обладают антидепрессантным свойством из-за содержания в них серотонина. Фитонциды дарят томатам антибактериальное и противовоспалительное действие.

Семена томатов способствуют разжижению крови, что позволяет их использовать для профилактики тромбообразования.

Но, оказывается, огурцы и помидоры одновременно попадая в организм, сразу же вступают в противоречие и, в конце концов, отменяют полезные свойства друг друга.

Томаты содержат большое количество аскорбиновой кислоты, а огурцы высокую долю фермента аскорбиназы, которая является антагонистом витамина С.

Витамин С, попадая в организм с помидорами, тут же нейтрализуется аскорбиназой, которая поступила с огурцом.

Но это еще не вся проблема. В конце концов, витамин С мы можем получить с другими овощами и фруктами. Употребление этого салата оказывает отрицательное влияние на пищеварение.

При переваривании томатов в желудке образуется кислота, а при переваривании огурцов – щёлочь.

Попадая в желудок в одно и то же время, овощи вызывают процесс образования солей, очень опасных для почек и печени.

Желудок не может сразу переварить огурцы и помидоры, пока переваривается томат, огурец лежит не переваренный и гниёт.

Вот отчего часто происходит избыток газообразования после употребления вроде бы полезного салата!

Соединение двух разных химических реакций является причиной отложения солей и возникновения мочекаменной болезни.

Салат может вызвать вздутие желудка и стать причиной отёчности.

Употребляя ежедневно салат из огурцов и помидоров, вместо помощи организму наносим ему вред.

Печень работает на износ, возникают проблемы с желудком и лишним весом.

Может быть все-таки лучше отказаться от этого привычного, но как оказалось, очень не полезного блюда?

Тем более, что огурцы и помидоры можно сочетать с другими продуктами и готовить очень даже вкусные блюда!

Огурцы хорошо сочетаются с капустой, укропом, луком, редисом, сладким перцем, картофелем.

Огурцы можно комбинировать с мясом, творогом, маслом, хлебом.

А вот с молоком огурцы соединять не стоит.

Помидоры сочетаются с болгарским перцем, брокколи, тыквой, баклажанами, мясом, рыбой и морепродуктами, сметаной, с большинством сыров, чесноком, ананасами, авокадо, сливами, яблоками. А вот с картошкой и крупами помидоры лучше не употреблять.

Как видите, замену распространенному салату найти не сложно!

Всем здоровья!!!