

Combinaisons d'aliments qui peuvent nuire à ta santé

On découvre souvent que certains aliments ne vont pas bien ensemble de manière empirique, en expérimentant et en testant la sensibilité de notre estomac — quitte à souffrir pas mal au passage. Certaines combinaisons alimentaires courantes, qui à première vue semblent parfaitement inoffensives, empêchent en réalité le corps d'absorber des substances utiles et affectent gravement l'intestin, pouvant causer douleurs et intoxications.

Chez Sympa, nous sommes tristes d'admettre que certains aliments savoureux s'attaquent en réalité à notre organisme, mais nous pensons qu'il vaut mieux prévenir que guérir et connaître les mélanges toxiques. Car il en existe qui sont réellement potentiellement dangereux pour la santé, surtout pour les personnes déjà atteintes d'un trouble du système digestif ou qui pourraient y être prédisposées.

1. Fruits de mer + crème fraîche

La crème fraîche et les fruits de mer, combinaison largement utilisée dans de nombreux plats, peuvent en réalité causer des douleurs d'estomac ou des sensations ressemblant à une intoxication alimentaire. La raison, c'est qu'il existe deux types différents de protéines qui, lorsqu'elles sont mises en contact, sont trop compliquées à assimiler pour le corps : l'organisme n'arrive tout simplement pas à supporter une telle charge. Cela provoque des maux d'estomac, des nausées, et cela peut conduire à des complications rénales, surtout chez les personnes qui présentent des prédispositions à cela.

Les gastro-entérologues affirment en outre qu'il n'est pas souhaitable de mélanger plusieurs types de fruits de mer dans un seul et même plat. Par conséquent, le crabe devrait être consommé séparément des crevettes, du poisson, des moules et des escargots. Les légumes en revanche se combinent parfaitement aux fruits de mer. Ils aident l'organisme à absorber rapidement et correctement les nutriments bénéfiques.

2. Vin + dessert

Mauvaise nouvelle pour les petits gourmands qui aiment compléter un verre de vin par un bon dessert. L'alcool seul fait déjà considérablement augmenter le taux d'insuline dans le corps mais le dessert, lui, rajoute encore un niveau, jusqu'à déboucher sur une véritable explosion d'insuline.

Dans ce genre de situation, les sucres simples consommés sont par la suite transformés en matières grasses. Pour la santé, il est préférable de remplacer un dessert par des légumes ou du fromage faible en gras.

3. Crème glacée + soda

Ce mélange préféré des enfants est en réalité terriblement mauvais pour eux — cela dit, ce tandem explosif l'est aussi pour les adultes. Après un tel grignotage, les personnes en bonne santé peuvent ressentir des ballonnements et une lourdeur à l'estomac pendant de nombreuses heures (jusqu'à 6 heures). Les individus souffrant de diabète, d'ulcère gastrique ou de gastrite peuvent quant à eux voir leurs problèmes s'aggraver de manière significative. Après une glace, les nutritionnistes recommandent de boire de l'eau, du thé ou du café.

4. Lait + œufs et fromage

Une simple omelette peut également créer un choc entre des protéines que tous les organismes ne peuvent pas gérer.

Et si l'on y ajoute encore du fromage, alors les effets nocifs sur la digestion et les reins empirent la situation. Il vaut mieux remplacer une omelette par des œufs au plat ou à la coque. En outre, la combinaison de deux produits assez allergènes — les œufs et le lait — peut provoquer une éruption cutanée sur la peau, en particulier sur les avant-bras.

5. Melon + autres ingrédients

Il existe des preuves historiques rapportant des cas d'individus morts après avoir consommé du melon combiné à d'autres ingrédients. Les melons modernes, modifiés génétiquement, ne risquent cependant pas de causer la mort, mais peuvent tout de même avoir des effets négatifs sur le corps.

Le melon est digéré dans l'estomac très rapidement, mais si d'autres éléments empêchent son assimilation, cela suscite une forte fermentation. Par exemple, le melon et les produits laitiers ont un puissant effet laxatif, tandis que l'association avec l'alcool peut conduire à une intoxication alimentaire. La classique combinaison avec du jambon cru peut, elle, causer colique et constipation.

6. Tomates + Fromage

Pizza Margarita, paninis, salades... La combinaison du fromage et de la tomate est un classique de la gastronomie et l'on pourrait croire que l'estomac la digère parfaitement. Et pourtant... La consommation simultanée de ces aliments a des effets négatifs différés : cela provoque la formation de cristaux insolubles de sels minéraux. Ces cristaux se cumulent ensuite dans les articulations, ce qui peut déclencher des douleurs et une perte de mobilité.

7. Poisson + huile de tournesol

Le poisson et l'huile végétale sont les principales sources d'acides gras importants : on trouve beaucoup d'oméga-3 dans les poissons et d'oméga-6 dans l'huile. Les acides ont un effet bénéfique sur les articulations, l'état de la peau, les cheveux et la fonction cardiaque. Cependant, si le poisson est frit dans l'huile, les oméga-3 disparaissent sous l'influence des oméga-6. De plus, un excès d'oméga-6 dans le corps accélère le vieillissement cellulaire. Par conséquent, il est préférable de faire griller, cuire le poisson dans du papier d'aluminium ou dans un cuiseur vapeur. Les scientifiques notent que l'équilibre de ces acides dans le corps est souvent perturbé : il y a souvent un manque d'oméga-3 et un excès d'oméga-6.

https://sympa-sympa.com/creacion-cuisine/7-combinaisons-daliments-qui-peuvent-nuire-a-ta-sante-789810/?utm_source=fb_sympa&utm_medium=fb_organic&utm_campaign=fb_gr_sympa&fbclid=IwAR3UZwnpdUna_WUkUHxlon-rvafk4zgR65qP_ISVlyzDlly_54Ju_fiaQeI