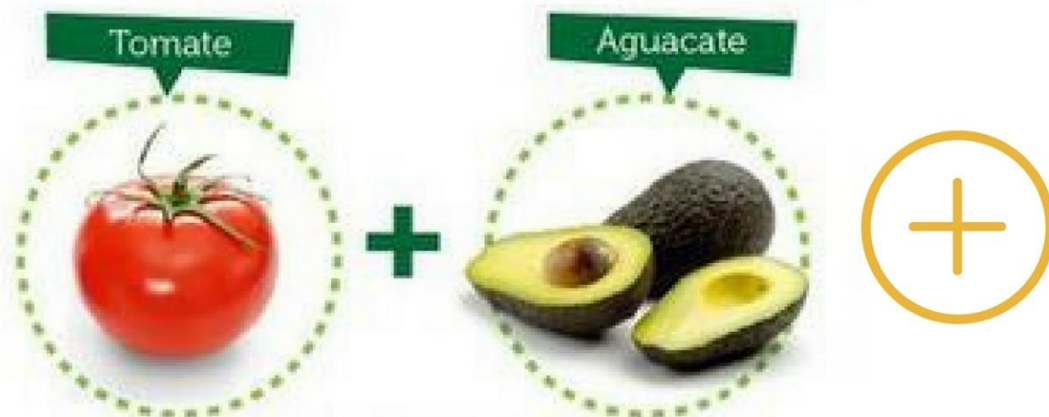


COMBINACIONES SECRETAS DE ALIMENTOS PARA PERDER PESO



Reduce el riesgo de cáncer
y enfermedades cardiovasculares



SECRETOS
DE
COMBINACIONES
DE
ALIMENTOS

Tabla de contenido

Introducción	3
Alimentos y Nutrición	4
Importancia de la comida	5
Pirámide alimenticia	5
Desnutrición	7
Cómo funciona el sistema digestivo	7
Importancia de la digestión	9
¿Qué es la combinación de alimentos?	9
Dr. Hay y Food Combining	11
Fuentes de alimentos	12
Las nueve reglas	14
Combinación de alimentos Tabla	15
Combinación de comida y digestión	16
Combinación de alimentos vs. aumento de peso	17
Combinación de alimentos para un brillo juvenil.....	18
Combinación de alimentos para desintoxicar el cuerpo	21
Enérgico con la combinación de alimentos crudos	22
Conclusión	23

Introducción

Si alguna vez hay un lenguaje universal, definitivamente sería comida. A medida que pasan los años, tratamos de comprendernos y reconciliarnos con el poder de la comida en nuestras vidas. Podrían hacernos jóvenes o viejos, gordos o delgados, sanos o débiles. Debido a esto, se hicieron muchos estudios y descubrimientos sobre el tema de la comida.

Además de mirarnos en el espejo, la mayoría de nosotros casi de inmediato notamos esas líneas en nuestras caras. De repente, todos nos preguntamos si somos demasiado viejos o si el entorno que nos rodea simplemente está moviendo el tiempo tan rápido. Nos preguntamos qué se podría hacer.

Cuando nos levantamos y entramos en esa escala, nos sorprende ver que esa línea supera el peso promedio. Entramos en pánico porque pensamos que estamos engordando y que vamos a ser lentos. Mentalmente relacionamos nuestro peso con nuestros cuerpos pesados y baja energía. Casi inmediatamente nos registramos para esa clase de gimnasia.

Somos extremadamente conscientes de lo que miramos y tendemos a olvidar que a veces la respuesta puede ser así de simple. En nuestra sociedad de hoy, estamos bombardeados con polución y comida rápida. Estos dos tienen un tremendo efecto sobre cómo comemos y miramos. Los centros de comida rápida ofrecen alimentos poco saludables que a menudo contribuyen con muchos problemas.

Se están realizando muchos estudios y experimentos para responder a nuestro grito de ayuda. Queremos una dieta que sea efectiva. Una dieta que podría aumentar nuestros niveles de energía, hacernos sentir jóvenes, lucir jóvenes, asequibles y sostenibles.

Un descubrimiento interesante y muy realista es la "combinación de alimentos". La combinación correcta de alimentos hace toda la diferencia en el mundo para la digestión, el colesterol y el metabolismo adecuados. Sin una digestión completa, los nutrientes incluso en los alimentos más saludables no pueden extraerse completamente y asimilarse por el cuerpo.

Antes de que pudiéramos decir o abrir nuestra combinación de comida boca a boca, primero debemos estar equipados con los conocimientos básicos sobre la comida, sus clasificaciones y la digestión. No podemos ignorar estos ya que son las piedras fundamentales sobre las que se basó. Por lo tanto, en los siguientes capítulos hay una revisión de los datos básicos para comprender y entender completamente el concepto de combinación de alimentos.

Permítanos recordar esta palabra de sabiduría antes de comenzar.

Se necesita comida y bebida para nutrir la vida. Pero si uno no sabe que la naturaleza de las sustancias puede oponerse entre sí, y una las consume por completo indiscriminadamente, los órganos vitales se desharán y pronto se producirán consecuencias desastrosas. Por lo tanto, aquellos que desean nutrir sus vidas deben evitar cuidadosamente hacerles tal daño.

[Chia Ming, Conocimientos esenciales para comer y beber, 1368 AD].

Comida y nutrición

No debe olvidarse que la nutrición comienza con la comida. La ciencia de la nutrición se relaciona casi con todo con el cuerpo que hace con la comida para funcionar, vivir, sanar y crecer. La comida es cualquier sustancia, compuesta de carbohidratos, agua, grasas y / o proteínas, que cualquier animal, incluidos los seres humanos, come o bebe para la nutrición o el placer. Los artículos considerados alimentos pueden provenir de plantas, animales u otras categorías como hongos. Aunque muchas culturas humanas buscaban alimentos a través de la caza y la recolección, hoy en día la mayoría de las culturas utilizan la agricultura, la ganadería y la pesca, con la caza, la alimentación y otros métodos de naturaleza local incluidos, pero que desempeñan un papel menor.

Ahora los alimentos que se comen regularmente se llaman dieta. Y cada persona tiene su propia dieta única. La ubicación geográfica y las tradiciones familiares juegan un papel muy importante en la formación de la dieta de una persona, aunque a medida que la persona crece, la dieta puede cambiar, pero en un pequeño grado. Las elecciones de alimentos varían de persona a persona, al igual que varían con casi todas las criaturas vivientes.

No podemos hacer nuestra propia comida del sol o del viento del agua. Nuestra comida proviene de las plantas, que producen sus alimentos, y de animales que son muy parecidos a nosotros, y que dependen de las plantas. Las plantas, con la ayuda del sol, hacen que sus alimentos formen los productos químicos que se encuentran en el agua, el aire y el suelo. Los animales comen sus alimentos, o se alimentan, crudos, ya que están equipados con órganos digestivos especializados, perfeccionados a través de la evolución para digerir los alimentos que comen.

Por otro lado, los humanos comemos plantas y animales. Nos gusta preparar nuestra comida y en la mayoría de los países, la preparación de alimentos es un arte que lleva años perfeccionar. Diferentes países tienen diferentes alimentos básicos. Mayormente en Asia, el arroz y el maíz están siempre presentes en la mesa. En los países occidentales, la papa y el pan son su alimento básico. Independientemente de la diferencia, estos alimentos básicos son la principal fuente de carbohidratos. La proteína y la leche también están presentes en la tabla. Solo las personas están demasiado ocupadas devorando sus alimentos que no les importan los alimentos que comen o su valor nutricional. Es vital que las proteínas, los carbohidratos y las grasas estén presentes. La función de estos se discutirá en los capítulos siguientes.

Nunca debemos intentar omitir una comida por el bien de la pérdida de peso. Cuanto más nos privamos de la comida, peor será nuestro cuerpo. Nuestras condiciones empeorarán aunque físicamente nos veamos bien.



Importancia de la comida

No podemos negar el hecho de que necesitamos comida para sobrevivir. La comida y el agua han sido el centro de nuestra vida. Los humanos pueden sobrevivir sin sus casas grandes, autos y ropa caras, pero nunca podrían sobrevivir por más de una semana sin comida ni agua.

Si pudiera observar, gran parte de los países del tercer mundo sufren de desnutrición. Tienen comida, pero los alimentos que tienen no cumplen con las calorías o energía del cuerpo requeridas diariamente. Además, no tienen suficiente comida para el día en que solo pueden comer una o dos veces al día. Como dicen, "eres lo que comes". Si comemos todos esos alimentos grasosos y grasientos, tendemos a tener sobrepeso o no ser saludables. Si solo comemos dulces y cafeína, entonces no espere que podamos tener ese cuerpo perfecto y saludable que siempre soñamos.

Entonces, ¿qué tan importante es la comida?

- La comida es nuestra principal fuente de energía. Necesitamos energía para nuestras actividades diarias, que comienza en el momento en que abrimos los ojos por la mañana.
- Como fuente de energía, ellos son los responsables de nuestro proceso de crecimiento, la reconstrucción de las células dañadas y la regulación de los sistemas del cuerpo.
- La comida también produce calor en forma de energía.
- La comida nos hace saludables y fuertes. Esto incluye nuestro sistema inmune. Un sistema vital que actúa en nuestra defensa contra enfermedades y enfermedades.
- La comida nos hace brillar y tener un aspecto joven. Una persona bien alimentada se ve joven para su edad ya que su cuerpo es capaz de lidiar con el estrés diario que enfrenta.

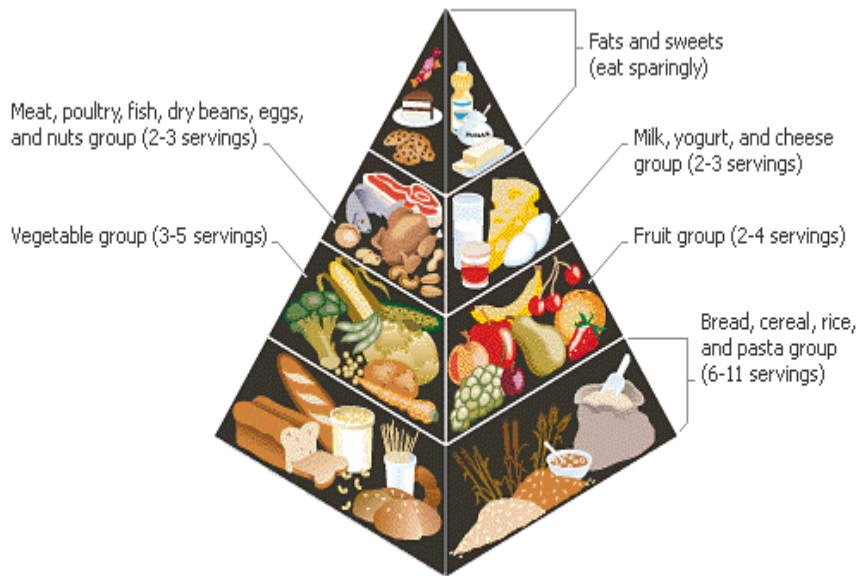
Para funcionar correctamente, el cuerpo humano debe tener los nutrientes que están presentes en la comida. Nuestro cerebro no puede funcionar si el cuerpo es débil. Vamos a sufrir de fatiga y estrés por la falta de alimentos. La dieta extrema es dañina para nosotros y nuestro cuerpo. Nuestro sistema digestivo y nuestro sistema cardiovascular son los que corren el mayor riesgo de sufrir daños y no poder repararse.

Pirámide alimenticia

Los cuatro grupos básicos de alimentos se volvieron a transformar en una guía de pirámide de alimentos más equilibrada y saludable. Ahora esta pirámide de alimentos tiene su base en el grupo de granos, el segundo nivel con el grupo de frutas y verduras, el tercer nivel con grupos de carne y diarios y en el último nivel, el grupo de grasas, aceites y dulces.

La pirámide alimenticia generalmente es una guía para cada uno de lo que debe comer cada uno y en cuanto a la cantidad que se debe comer. Debe haber una variedad y

equilibrio en la comida para cumplir con las calorías requeridas por día. Cada grupo proporciona lo que una persona necesita pero en pequeñas cantidades. Ningún grupo de alimentos en la pirámide alimenticia podría proporcionar todos los nutrientes que una persona necesita. Además, los alimentos en las pirámides no tienen sustituto y no deben ser reemplazados por ningún producto comercial que indique que son el sustituto.



Encarta Encyclopedia, © Microsoft Corporation. All Rights Reserved.

El grupo de granos que se encuentra en la base de la pirámide está compuesto principalmente de cereales, pasta, arroz y otros alimentos hechos de granos. Necesitamos muchas porciones diarias de estos alimentos que cualquier otro grupo porque son nuestra fuente de vitaminas B, hierro, carbohidratos y algunas proteínas. La recomendación diaria es de al menos 6 porciones por día.

El grupo de frutas y verduras es la fuente más rica de vitaminas y minerales. Tome nota, proporcionan fibra que puede no contener nutrientes, pero es extremadamente importante para el sistema digestivo. Ayudan en la digestión suave de la comida y así aseguran una buena digestión. Se recomienda comer 3-5 verduras por lo menos y 2 a 4 porciones de frutas por día.

Los grupos cárnicos y diarios son la fuente más rica de proteínas. En este nivel, los dos grupos de alimentos como la leche, el pescado, los huevos, las aves de corral y el queso son todos de origen animal, a excepción de los frutos secos y los frijoles que provienen de las plantas. Altas cantidades de proteínas, calcio, hierro, fósforo, zinc y vitaminas B. Estos son esenciales en el desarrollo óseo y muscular por lo que los niños necesitan más carne y productos lácteos en su dieta durante sus años de crecimiento.

El grupo de grasas, aceites y dulces está en la parte superior de la pirámide y se recomienda que se use con moderación. Incluso si son un placer para comer, solo proporcionan calorías y muy pocos nutrientes a nuestro cuerpo. Estos incluyen crema,

chocolates, azúcares, golosinas dulces y pasteles. Demasiado de esto ocasiona dolencias y problemas con el corazón y el azúcar en la sangre.

Desnutrición

También es importante saber qué es la malnutrición. Esto será vital ya que algunas dietas de pérdida de peso privan a nuestro cuerpo de los nutrientes necesarios y conducen a la desnutrición sin nuestro conocimiento.

Entonces, ¿qué es la malnutrición? Es el desequilibrio entre la demanda de nutrición del cuerpo y el suministro disponible de nutrientes. Cuando el cuerpo no recibe suficiente de ninguno de los nutrientes esenciales durante un cierto período de tiempo, se volverá débil y más propenso a la infección y la enfermedad. El cuerpo se marchita como resultado de que el músculo se descomponga para obtener energía, ya que el cuerpo utilizará las grasas almacenadas para obtener energía. En casos extremos, la muerte ocurre.

¿Qué lo causa entonces? Puede ser el resultado de una dieta insatisfactoria que a menudo resulta en la inanición por la fuerza. También puede provenir de un trastorno que interfiere con la utilización de alimentos del cuerpo.

¿Pero sabías que la obesidad también es una forma de desnutrición? Se define como un peso corporal superior en más del 20 por ciento al peso corporal ideal.

La pérdida de peso extrema, como la de los anoréxicos, pone en peligro la vida. Es una forma de desnutrición que es extremadamente desenfrenada entre las mujeres. La anorexia nerviosa es una condición que requiere tratamiento profesional y apoyo emocional de familiares y amigos.

En los países no industrializados, la desnutrición proteico-calórica es un problema común entre los niños. Sus cuerpos no crecen con daños en los órganos digestivos. La inanición resulta en deficiencia de calorías.

La falta de nutrientes críticos da como resultado la deficiencia de vitaminas y minerales que son responsables de diferentes trastornos. Al igual, la falta de resultados de hierro a la anemia, la falta de resultados de yodo al bocio, que es la ampliación de la glándula tiroidea y muchas otras enfermedades perjudiciales para el cuerpo.

Cómo funciona el sistema digestivo

Los alimentos que comemos no están en una forma que el cuerpo pueda usar como alimento. Los alimentos y las bebidas deben transformarse en moléculas más pequeñas de nutrientes antes de que puedan ser absorbidos por la sangre y transportados a las células de todo el cuerpo. La digestión es el proceso por el cual la comida y la bebida se descomponen en sus partes más pequeñas para que el cuerpo pueda usarlas para construir y alimentar las células y para proporcionar energía.

La digestión implica mezclar alimentos con jugos digestivos, moverlos a través del tracto digestivo y descomponer moléculas grandes de alimentos en moléculas más

pequeñas. La digestión comienza en la boca, cuando masticamos y tragamos, y se completa en el intestino delgado.

Entonces, ¿cómo funciona la digestión?

Bueno, los órganos grandes y huecos del tracto digestivo contienen una capa de músculo que permite que sus paredes se muevan. El movimiento de las paredes de los órganos puede impulsar alimentos y líquidos a través del sistema y también puede mezclar los contenidos dentro de cada órgano. La comida se mueve de un órgano al siguiente a través de la acción muscular llamada peristalsis. La peristalsis parece una ola oceánica que viaja a través del músculo. El músculo del órgano se contrae para crear un estrechamiento y luego impulsa la porción estrechada lentamente a lo largo del órgano. Estas ondas de estrechamiento empujan la comida y el fluido frente a ellos a través de cada órgano hueco.

El primer gran movimiento muscular ocurre cuando se ingiere comida o líquido. Aunque podemos comenzar a tragar por elección, una vez que comienza la golondrina, se vuelve involuntaria y procede bajo el control de los nervios.

La comida tragada se introduce en el esófago, que conecta la garganta con el estómago hacia abajo. En la unión del esófago y el estómago, hay un anillo como el músculo, llamado esfínter esofágico inferior, que cierra el pasaje entre los dos órganos. A medida que los alimentos se acercan al esfínter cerrado, el esfínter se relaja y permite que la comida pase al estómago.

El estómago tiene tres tareas mecánicas. Primero, almacena la comida y el líquido tragados. Para hacer esto, el músculo de la parte superior del estómago se relaja para aceptar grandes volúmenes de material ingerido. El segundo trabajo es mezclar la comida, el líquido y el jugo digestivo producido por el estómago. La parte inferior del estómago mezcla estos materiales por su acción muscular. La tercera tarea del estómago es vaciar su contenido lentamente en el intestino delgado.

Varios factores afectan el vaciado del estómago, incluido el tipo de alimento y el grado de acción muscular del estómago y el intestino delgado. Los carbohidratos, por ejemplo, pasan la menor cantidad de tiempo en el estómago, mientras que las proteínas permanecen en el estómago por más tiempo y las grasas por más tiempo. A medida que la comida se disuelve en los jugos del páncreas, el hígado y el intestino, el contenido del intestino se mezcla y se empuja hacia adelante para permitir una mayor digestión.

Finalmente, los nutrientes digeridos se absorben a través de las paredes intestinales y se transportan por todo el cuerpo. Los productos de desecho de este proceso incluyen partes no digeridas del alimento, conocidas como fibra, y células más viejas que se han desprendido de la mucosa. Estos materiales son empujados hacia el colon, donde permanecen hasta que las heces son expulsadas por un movimiento intestinal.



Importancia de la digestión

La mayoría de las moléculas digeridas de alimentos se absorben a través del intestino delgado. Pueden haber sido digeridos mecánicamente (los alimentos se mastican, se trituran y se dividen en pedazos más pequeños) o se digieren químicamente (las enzimas cambian los alimentos en sustancias más simples).

Entonces, ¿qué hace que la digestión sea tan importante? La digestión consiste en romper los alimentos en trozos más pequeños para que nuestro cuerpo pueda absorberlos y utilizarlos. Las piezas más pequeñas que se descompusieron se absorben en el intestino delgado, donde serán transportadas a las diferentes partes del cuerpo. El cuerpo a cambio utiliza para la nutrición de las células y ser una fuente de energía. Como pequeños bloques de construcción, trabajan juntos para formar cada parte de ti. Las células forman la piel, los huesos, los músculos y los órganos. Nuestro cuerpo usa nutrientes para reparar las células dañadas y hacer otras nuevas. Los nutrientes dan a las células lo que necesitan para trabajar, crecer y dividirse. Considere los alimentos que comemos en las materias primas o los ingredientes de un plato. Para que podamos preparar un determinado plato, los ingredientes deben cortarse y procesarse para que se utilicen y cocinen por completo. De la misma manera va con la digestión.

La digestión incorrecta es el resultado de los diferentes problemas digestivos. Esto también podría provenir de la mala absorción de los diferentes nutrientes. No olvidemos que nuestro sistema digestivo es compatible con nuestro cuerpo. Por pequeño que este sistema sea, no podemos pasar por alto su importancia. Se compone de una serie de órganos que descomponen y absorben los alimentos que comemos para que los nutrientes puedan ser transportados al torrente sanguíneo y entregados a las células de todo el cuerpo. La mayoría de nosotros ignora nuestro sistema digestivo a menos que haya un problema. Nunca, o si no, rara vez consideramos el papel que juega en nuestra salud en general. Para pensar, moverse, trabajar y aprender, necesitamos nuestro sistema digestivo para procesar su comida y ayudar a utilizar los nutrientes. Nuestra piel, cabello e incluso el sueño pueden verse afectados por el hecho de que todo funcione correctamente o no.

Un experto dice que las personas con mala salud digestiva pueden tener problemas de peso, irregularidades en la experiencia, náuseas, hinchazón, estreñimiento, dolor de estómago, diarrea, acidez estomacal o gases de manera rutinaria. La mala salud digestiva también puede evitar que las personas duerman, trabajen, hagan ejercicio o socialicen con amigos.

Así que tenga en cuenta que nuestro sistema digestivo afecta a todo el cuerpo cuando no está bien cuidado.

¿Qué es la combinación de alimentos?

La trofología de la combinación de alimentos, o científicamente llamada, es la ciencia de la combinación correcta de alimentos, es decir, el arte de saber qué alimentos son mejores que otros. La "combinación de alimentos" también puede significar la combinación de alimentos que son compatibles entre sí en términos de química digestiva. La combinación de alimentos es un componente básico de una nutrición

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

