



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 miks 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

