

## **Composizione Classificazione degli alimenti per una corretta Combinazione Alimentare**

Gli alimenti di cui ci possiamo nutrire, sono di diversa natura e presentano caratteristiche proprie. I principali elementi nutritivi che caratterizzano gli alimenti sono:

- protidi (proteine animali e vegetali)
- carboidrati (amidi e zuccheri)
- grassi (animali e vegetali)
- vitamine e sali minerali

Questi elementi nutritivi sono presenti più o meno in tutti gli alimenti, differenziandosi e nelle percentuali, facciamo alcuni esempi:

- Il petto di tacchino contiene: 22,0% proteine, 6,2% grassi, 0,4% carboidrati, vitamine e sali minerali.
- L'orzo perlato contiene: 10,4% proteine, 1,4% grassi, 82,3% carboidrati, vitamine e sali minerali.
- La carota contiene: 1,1% proteine, 0% grassi, 7,6% carboidrati, molti tipi di vitamine e sali minerali
- La pesca contiene: 0,8% proteine, 0,1% grassi, 6,1% carboidrati, molti tipi di vitamine e sali minerali

Sulla base delle percentuali di questi elementi nutritivi viene applicata la seguente classificazione dei cibi:

- **Alimenti proteici:** sono tutti quegli alimenti che contengono percentuali più elevate di proteine rispetto alle altre componenti. Tra questi è possibile fare una distinzione tra gli alimenti proteici di origine animale e gli alimenti proteici di origine vegetale
- **Alimenti carboidrati:** sono tutti quegli alimenti che contengono percentuali più elevate di carboidrati rispetto alle altre componenti. Tra questi è possibile fare una distinzione tra gli alimenti amidacei in quanto contengono carboidrati complessi e gli alimenti zuccherini in quanto contengono carboidrati semplici.
- **Alimenti grassi:** sono tutti quegli alimenti che contengono percentuali più elevate di grassi rispetto alle altre componenti. Tra questi è possibile fare una distinzione tra gli alimenti grassi di origine animale e gli alimenti grassi di origine vegetale
- **Alimenti vitaminici e minerali:** sono tutti quegli alimenti che contengono percentuali più elevate di vitamine e sali minerali. Tra questi è possibile fare una distinzione tra i frutti e gli ortaggi.

Sulla base delle principali componenti di cui ogni cibo è caratterizzato, segue una prima classificazione degli alimenti che sarà utile a stabilire le prime regole per iniziare una dieta che tiene conto delle Combinazioni Alimentari più importanti.

### **Alimenti contenenti prevalentemente proteine animali.**

- **Carne**, tutti i tipi (pollo, tacchino, manzo, agnello, ecc...)
- **Frattaglie**, tutti i tipi (fegato, cervello, lingua, polmone, trippa, ecc...)
- **Pesce**, tutti i tipi (sgombro, sogliola, tonno, salmone, ecc...)
- **Frutti di mare**, tutti i tipi (cozze, ostriche, vongole, ecc...)
- **Uova**, tutti i tipi (di gallina, di quaglia, di tacchino, ecc...)
- **Latte**, tutti i tipi (di mucca, di capra, di asina, di pecora, ecc...)
- **Yogurt**, tutti i tipi (yogurt intero, yogurt magro, kefir di latte, ecc...)
- **Formaggi freschi**, tutti i tipi (ricotta, mozzarelle, stracchino, fiocchi, ecc...)
- **Formaggi stagionati**, tutti i tipi (parmigiano, pecorino, groviera, ecc...)

### **Alimenti contenenti prevalentemente proteine vegetali**

- **Legumi**, tutti i tipi: fagioli, soia, lenticchie, ceci, lino, piselli secchi, fave secche, mung, ecc...
- **Yogurt vegetale**, tutti i tipi: yogurt di soia, kefir di soia, ecc...
- **Noci o semi oleosi**, tutti i tipi: mandorle, nocciole, noce comune, pinoli, pistacchi, arachidi, ecc...
- **Germe di grano** (questa è la parte proteica del grano che solitamente viene sottratta per essere utilizzata separatamente)
- Prodotti ottenuti con i legumi, tutti i tipi: latte di soia, tofu o formaggio di soia, tempè, tamari, miso, ecc...
- Prodotti ottenuti con i cereali, tutti i tipi: seitan di frumento o di farro, ecc...

### **Alimenti contenenti prevalentemente amidi o carboidrati complessi**

- **Cereali**, tutti i tipi: frumento, orzo perlato, miglio, avena, riso, farro, ecc...
- Prodotti ottenuti con i cereali, tutti i tipi: pasta, pane, grissini, cracker, piadina, schiacciata, pizza, ecc...
- **Tuberi amidacei**, tutti i tipi: patata gialla, patata rossa, patata dolce o americana, ecc...
- Prodotti ottenuti con i tuberi amidacei, tutti i tipi: patatine fritte, fecola di patate, ecc...

### **Alimenti contenenti prevalentemente zuccheri o carboidrati semplici**

- **Zucchero**, tutti i tipi, raffinati e naturali: saccarosio, destrosio, glucosio, fruttosio, lattosio, grezzo di canna, integrale di canna, zucchero a velo, ecc...
- **Sciroppi naturali**, tutti i tipi: agave, acero, ecc...
- **Malti**, tutti i tipi: orzo, riso, mais, ecc...
- **Miele**, tutti i tipi e altri prodotti delle api: acacia, millefiori, castagno, sulla, timo, melassa, ecc...
- Prodotti ottenuti con gli zuccheri, tutti i tipi: bibite, sciroppi, composte e marmellate, frutta sciroppata, cioccolate, caramelle, dolci, paste e pasticcini, biscotti, budini, gelatine, gelati, marzapane, ecc...

### **Alimenti contenenti prevalentemente grassi**

- **Oli vegetali**, tutti i tipi: oliva, sesamo, girasole, cocco, ecc....
- **Oli animali**: burro chiarificato o Ghi
- **Grassi vegetali**, tutti i tipi: margarina vegetale, ecc...
- **Grassi animali**, tutti i tipi: lardo, pancetta, burro, panna, mascarpone, ecc...

### **Alimenti contenenti prevalentemente vitamine e sali minerali**

- **Frutta fresca**, tutti i tipi: arance, pesche, pere, mele, albicocche, uva, fichi, meloni, datteri, ecc...
- **Frutta secca**, tutti i tipi: fichi, uva, albicocche, mele, papaia, ecc....
- **Frutta acida**, tutti i tipi: limone, cedro, melagrana, pomodoro, ecc...
- **Frutta cotta**, tutti i tipi: tutte le composte e le marmellate senza zucchero o altri dolcificanti, mele al forno, ecc...
- **Frutti di bosco**, tutti i tipi: lamponi, ribes, fragoline, mirtilli, ecc....
- **Frutti tropicali**, tutti i tipi: papaia, mango, ananas, cocco, avocado, ecc....
- **Frutta amidacea**, tutti i tipi: castagna, carruba, ecc...
- **Funghi**, tutti i tipi: champignon, porcini, chiodini, pioppini, ecc...
- **Polline**, tutti i tipi: polline dei fiori in granelli lavorato dalle api, in polvere, ecc...
- **Verdura di terra cruda e cotta**, tutti i tipi: spinaci, cavoli, carote, zucchini, melanzane, ecc...
- **Verdura di mare cruda e cotta**, tutti i tipi di alghe: Kombu, Laminaria, Iziki, Chlorella Kos, Wakame, Agar Agar, Spirulina, Klamath ecc....
- **Germogli crudi e cotti**, tutti i tipi: di mung, di lino, di grano, di soia, di fieno greco, ecc...
- Prodotti ottenuti con la frutta e la verdura, tutti i tipi: sidro o vino di mela, vino di uva, aceto di mele, aceto d'uva, succhi di frutta naturali senza zucchero o altri dolcificanti, vellutate, ecc...

## REGOLE GENERALI PER UN CORRETTO ABBINAMENTO DEI CIBI.

Le regole per un corretto abbinamento dei cibi sono semplificate e generalizzate nella seguente tabella. Rispetto alle composizioni dei cibi, per stendere una semplice combinazione degli alimenti, è comunque necessario distinguere la frutta dalla verdura e la frutta acida dalla frutta in generale; e il latte dalle proteine animali.

La verdura si abbina molto bene con gli altri alimenti, ma **la frutta deve essere consumata lontano dai pasti senza essere abbinata a nessuno altro alimento**, fa eccezione la frutta acida. Il Latte è un alimento particolare, ma vediamo perché....

Regole generali	Proteine	Latte	Amidi	Zuccheri	Grassi	Verdura	Frutta	Frutta acida
Proteine	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO
Latte	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	Accettabile
Amidi	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO	NO
Zuccheri	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO
Grassi	NO	NO	SI	SI	SI	SI	NO	SI
Verdura	SI	NO	SI	NO	SI	SI	NO	Accettabile
Frutta	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	Accettabile
Frutta acida	NO	Accettabile	NO	NO	SI	Accettabile	Accettabile	SI

## BREVE DESCRIZIONE DELLE PRINCIPALI COMBINAZIONI ALIMENTARI

### Proteina-Proteina

Alimenti proteici di diversa natura, come per esempio carne e pesce, si diversificano per caratteristiche e composizione che per essere efficacemente digerite necessitano di secrezioni digestive diverse che hanno luogo in tempi diversi.

All'interno di uno stesso pasto si possono mangiare due tipi di carni diverse, o due tipi di pesce diversi, ma **non si possono abbinare due alimenti proteici di diversa natura** come per esempio: carne e pesce, carne e uovo, carne e noci o semi oleosi, carne e legumi, carne e formaggio, formaggio e pesce, ecc....

**Il Latte è un alimento che deve essere consumato senza essere accompagnato da nessun altro alimento.**

Il latte quando si trova nello stomaco si coagula, ed i vari coaguli avvolgono le particelle degli altri alimenti isolandole dal succo gastrico. Per questo motivo e per la natura delle sue proteine il latte si combina male con tutti gli alimenti, fatta eccezione per frutta acida.

### Proteina-Amido

Lo stomaco in presenza di alimenti proteici secerne un succo gastrico di natura acida; mentre in presenza di alimenti amidacei secerne un succo gastrico di natura alcalina. Chimicamente si tratta di due sostanze di natura opposta, ed è proprio sulla base di questi fattori fisiologici che **non si possono abbinare nello stesso pasto alimenti proteici con alimenti amidacei.**

### **Proteina-Zucchero / Amido-Zucchero**

Gli zuccheri non vengono digeriti nello stomaco; da questo passano soltanto per andare direttamente nell'intestino, dove è lì che vengono digeriti. Questo rapido passaggio, necessario per questo tipo di alimento, è ostacolato dalla presenza degli alimenti proteici o degli alimenti amidacei.

Quando gli zuccheri vengono ingeriti insieme ad alimenti proteici o amidacei, restando nello stomaco fino all'avvenuta digestione delle proteine o degli amidi, danno velocemente origine ad processo di fermentazione con tutte le conseguenze connesse. Quindi, nello stesso pasto, **non si possono abbinare gli zuccheri con gli alimenti proteici**. Ed inoltre **non si possono abbinare gli zuccheri con gli alimenti amidacei**.

### **Proteina-Grasso**

Le sostanze grasse hanno effetti inibitori sulla secrezione gastrica. La presenza dei grassi nello stomaco abbassa la quantità di pepsina e di acido cloridrico anche del 50% e per 2 o 3 ore, allungando notevolmente l'attività digestiva degli alimenti proteici. Quindi, nello stesso pasto, **non si possono abbinare i grassi con gli alimenti proteici**.

### **Proteina-Acido**

La frutta acida così come tutti gli altri prodotti acidi ottenuti dalla fermentazione (aceto, vino, ecc...) arrestano la secrezione di pepsina e di acido cloridrico, indispensabili per la digestione proteica che si concluderà con la putrefazione e i relativi disturbi conseguenti a questa situazione. Quindi, nello stesso pasto, **non si possono abbinare gli acidi con gli alimenti proteici**.

### **Amido-Acido**

La frutta acida così come tutti gli altri prodotti acidi ottenuti dalla fermentazione (aceto, vino, ecc...) arrestano completamente l'azione della ptialina. Con la distruzione della ptialina la digestione amidacea si arresta. Di conseguenza l'amido che non viene digerito è destinato ad essere trasformato dal succo pancreatico. Nel caso che il pancreas è sano e attivo potrebbe essere un abbinamento tollerato, ma se il pancreas per varie ragioni salutari è pigro e affaticato può essere un problema. Valutate voi stessi, noi consigliamo la perfezione: nello stesso pasto, **non si possono abbinare gli acidi con gli alimenti amidacei**.

### **REGOLE PIU' DETTAGLIATE DELLE COMBINAZIONI ALIMENTARI**

Per stabilire al meglio le regole di un corretto abbinamento dei cibi da considerare in ogni pasto della giornata è necessario ed importante separare ulteriormente determinati alimenti rispetto alle categorie sopracitate:

- Le leguminose dalle altre proteine vegetali
- Le noci o semi oleosi dalle altre proteine vegetali
- I tuberi amidacei dagli altri amidi
- Il miele dagli zuccheri
- I grassi animali e vegetali dagli oli animali e vegetali
- La frutta cotta dalla frutta fresca e frutta acida

Inoltre ci sono da considerare altri alimenti e prodotti di uso comune, come:

- Prodotti di natura acida, ottenuti da un processo di fermentazione il quale ha trasformato le loro proprietà e quindi le qualità digestive. Questi **PRODOTTI ACIDI** sono: **kefir d'acqua, tamari, miso, sidro o vino di mela, vino di uva, aceto di mele, aceto d'uva, ecc...**
- Alimenti come: **Il cacao e il caffè**, ecc... Il cacao e il caffè sono semi di frutti tropicali elaborati e trasformati perdendo le caratteristiche originali. Sono prodotti da evitare ed eventualmente da associare solo con gli zuccheri. **ATTENZIONE: Il caffè non deve essere abbinato al latte, dato crea notevoli disturbi digestivi!** E non deve essere abbinato neanche alla frutta.

- Alimenti come **gli odori o erbe aromatiche fresche e le spezie essiccate**, ecc... Queste hanno proprietà curative e possono essere abbinate con tutti gli altri alimenti **compresi la frutta e il latte**.
- Prodotto industriale dannoso è il sale comune e cioè il cloruro di sodio. Questo prodotto nocivo alla salute non è da abbinare a nessun alimento ed è da sostituire con un alimento naturale presente in natura: **il sale naturale integrale che di origine marina o di roccia**. che può essere abbinato a tutti gli alimenti, ma sono **esclusi la frutta e il latte**.

<b>Tabella PROTIDI</b>	Proteine animali	Latte	Leguminose	Noci o semi oleosi
Proteine animali	NO	NO	NO	NO
Latte	NO	NO	NO	NO
Leguminose	NO	NO	Accettabile	NO
Noci o semi oleosi	NO	NO	NO	Accettabile
Amidi	NO	NO	Accettabile	NO
Tuberi	NO	NO	NO	NO
Zuccheri	NO	NO	NO	NO
Miele	NO	Accettabile	NO	Accettabile
Oli animali e vegetali	NO	NO	Accettabile	NO
Grassi animali e vegetali	NO	NO	NO	NO
Verdura	SI	NO	SI	SI
Frutta	NO	NO	NO	NO
Frutta acida	NO	Accettabile	NO	NO
Prodotti acidi da fermentazione	NO	NO	NO	NO
Frutta cotta	NO	NO	NO	NO

<b>Tabella CARBOIDRATI</b>	Amidi	Tuberi amidacei	Zuccheri	Miele
Proteine animali	NO	NO	NO	NO
Latte	NO	NO	NO	Accettabile
Leguminose	Accettabile	NO	NO	NO
Noci o semi oleosi	NO	NO	NO	Accettabile
Amidi	SI	Accettabile	NO	Accettabile
Tuberi amidacei	Accettabile	SI	NO	Accettabile
Zuccheri	NO	NO	SI	SI
Miele	Accettabile	Accettabile	SI	SI
Oli animali e vegetali	SI	SI	SI	SI
Grassi animali e vegetali	Accettabile	Accettabile	SI	SI
Verdura	SI	SI	NO	Accettabile
Frutta	NO	NO	NO	NO
Frutta acida	NO	NO	NO	Accettabile
Prodotti acidi da fermentazione	NO	NO	NO	Accettabile
Frutta cotta	Accettabile	NO	Accettabile	Accettabile

<b>Tabella GRASSI</b>	Oli vegetali e animali	Grassi vegetali e animali
Proteine animali	NO	NO
Latte	NO	NO
Leguminose	Accettabile	NO
Noci o semi oleosi	NO	NO
Amidi	SI	Accettabile
Tuberi amidacei	SI	Accettabile
Zuccheri	SI	SI
Miele	SI	SI
Oli animali e vegetali	SI	SI
Grassi animali e vegetali	SI	SI
Verdura	SI	SI
Frutta	NO	NO
Frutta acida	SI	SI
Prodotti acidi da fermentazione	SI	SI
Frutta cotta	SI	SI

<b>Tabella FRUTTA E VERDURA</b>	Verdura (tutta)	Frutta	Frutta acida	Frutta cotta
Proteine animali	SI	NO	NO	NO
Latte	NO	NO	Accettabile	NO
Leguminose	SI	NO	NO	NO
Noci o semi oleosi	SI	NO	NO	NO
Amidi	SI	NO	NO	Accettabile
Tuberi amidacei	SI	NO	NO	NO
Zuccheri	NO	NO	NO	Accettabile
Miele	Accettabile	NO	Accettabile	Accettabile
Oli animali e vegetali	SI	NO	SI	SI
Grassi animali e vegetali	SI	NO	SI	SI
Verdura	SI	NO	Accettabile	Accettabile
Frutta	NO	Accettabile	Accettabile	NO
Frutta acida	Accettabile	Accettabile	SI	Accettabile
Prodotti acidi da fermentazione	Accettabile	NO	Accettabile	Accettabile
Frutta cotta	Accettabile	NO	Accettabile	SI

*Silvia Pellegrini*  
[www.vitaesalute.org](http://www.vitaesalute.org)