

ארוחה מתחילית עם חמוצית וסלטים!

כבר במאה ה-12, המליץ הרמב"ם להקפיד על סדר קדימויות בארוחה, כלומר: לאכול תחילה את המזונות הקלים יותר לעיכול ולאחר מכן את המזונות שעיכולם קשה וארוך יותר. הירקות נחשבים לקלי העיכול. הם מתעכלים בקיבה במשך כחצי שעה עד שעה, והם מכילים אנזימים שמגרים את הקיבה ועוזרים לפעולת העיכול. אם לא משלבים בארוחה ירקות טריים, הגוף ישתמש באנזימים שלו כדי לעכל את המזון, דבר שיגרום לתחושת עייפות וכבדות. לאחר מכן מגיע תורן של הפחמימות, שזמן עיכולן הוא כשעתיים ולבסוף מגיעים החלבונים והשומנים, שזמן עיכולם הוא בין 3-6 שעות.

ומה קורה אם משנים את הסדר?
ברגע שאוכלים בסדר הלא נכון, העיכול משתבש, מאכלים קלי עיכול "יחכו לתורם" ובינתיים ירקיבו ויתססו. דבר שבטווח הקצר יגרום לגזים

ונפיחות, ובטווח הארוך לחולשת מערכת העיכול ולהצטברות של רעלים.

