

Wszystko zaczyna się od pierwszego kęsa

Jeżeli jemy produkty, które zalegają w żołądku, np. kaczkę, gęś (potrafi zalegać do 48 godzin!), to nasz żołądek długo nie będzie zdrowy. Nie strawione resztki z poprzedniego dnia zalegają jeszcze, a my sięgamy już po następny posiłek. Wtedy następuje fermentacja, zakłócenie procesu trawienia. Dlatego jedzmy tylko wtedy, gdy czujemy się naprawdę głodni.

Rozmowy z Leną Osińską

Staropolskie szoloduchy:

Kaszę tatarską, nie paloną zmielić na mąkę, dodać tyle wody, aby konsystencja była jak na ciasto naleśnikowe, szczypta soli, garść świeżych jagód leśnych lub suszonych, wcześniej namoczonych. Cienkie naleśniki smażyć na patelni, posmarowanej słoniną.

– **Żołądek. Czym jest dla naszego organizmu?**

– Żołądek gromadzi pokarm, który dostał się poprzez przełyk. Tu też jest wydzielany kwas, rozpuszczający białka. Zdrowy żołądek powinien mieć odpowiednie pH.

– **Co to znaczy?**

– Aby mieć prawidłowe pH, nie powinniśmy rozcieńczać pożywienia wodą. Wpływ jedzenia jest również w tym przypadku nie bez znaczenia. Niektórzy ludzie się martwią, że jak zjedzą czosnek, to im wypali dziury w żołądku. To nieprawda, czosnek goi ranki w żołądku, a jeśli odczuwamy po jego zjedzeniu nieprzyjemne reakcje, oznaczać to może, że mamy owrzodzenie żołądka lub dwunastnicy. Frutarianin (jedzący wyłącznie owoce) i wegetarianin nie będzie cierpiał na żołądek, bo większość węglowodanów nie jest trawiona w żołądku, ale już w jamie ustnej i w dwunastnicy.

– **Co zatem sprzyja żołądkowi?**

– Na pewno higiena jamy ustnej i sposób jedzenia. Do tego spożywanie takich produktów, które go nie podrażniają. Ważne jest właściwe rozdrobnienie przez zęby pożywienia. Ten

pierwszy etap jest najważniejszy, ten, który zaczyna się w jamie ustnej. Jeżeli jemy produkty, które zalegają w żołądku, np. kaczkę, gęś (potrafi zalegać do 48 godzin!), to nasz żołądek długo nie będzie zdrowy.

Nie strawione resztki z poprzedniego dnia zalegają jeszcze, a my

sięgamy już po następny posiłek.

Wtedy następuje fermentacja, zakłócenie procesu trawienia. Dlatego jedzmy tylko wtedy, gdy czujemy się naprawdę głodni, gdy czujemy rzeczywistą pustkę w żołądku. Trzeba też pamiętać o kolejności spożywania produktów. Najpierw powinno się jeść te, które nie są trawione przez żołądek, czyli np. owoce. One zalegają w nim 20 minut. Podobnie soki owocowe czy warzywne. Na samym końcu posiłku powinno się zjeść mięso. Jeżeli najpierw zjemy mięso, a później tort, to ani tort nie jest dobrze strawiony, ani mięso. Tort musi czekać, aż strawimy mięso, a trawienie białka zabiera organizmowi więcej czasu.

– **Co się dzieje, gdy jednak po pieczeniu skusimy się na duży deser, na przykład kawałek tortu?**

– Musi on poczekać, aż pieczeń zostanie strawiona. Oblane częściowo kwasem żołądkowym ciasto czeka, aż białko zawarte w pieczeni zostanie strawione. Powinno się podawać dania w odwrotnej kolejności. Czyli, jeżeli przygotowujemy imieniny, to najpierw zaserwujemy gościom ciasto, potem zrobmy przerwę, a dopiero po jakimś czasie podajmy obiad lub kolację. Kolacja nie powinna być ciężkostrawna. Są odpowiednie godziny największej aktywności narządów odpowiedzialnych za trawienie.

– **A propos kolacji. Czy chleb z szynką to dobre zestawienie?**

– Skrobia z białkiem? Bardzo złe! Prawidłowo najpierw powinno się zjeść chleb. Dlatego w wojsku na początku podawano suchary, aby długo żuć,



następnie mięso, ewentualnie z warzywami. Co do szynki, to najlepiej zjeść ją w połączeniu z ogórkiem. Białko powinno być zakwaszone. Nie powinniśmy się opychać, tylko wstawać od stołu z lekkim niedosytem, bo żołądkowi jest ciężko, gdy jest pełny, a jeżeli jest wypełniony do połowy, to lepiej funkcjonuje.

– A popijanie w trakcie posiłku? Co powoduje?

– Rozcieńczając posiłek wodą, utrudniamy pracę żołądkowi, ponieważ soki trawienne są wydzielane w odpowiednim stężeniu do danego pokarmu. Pić powinniśmy co najmniej 20 minut po posiłku, lub wzorując się na kulturze wschodniej i południowej, pół godziny przed posiłkiem. Np. w Gruzji lub w Grecji w restauracjach najpierw podaje się karafkę ze źródlaną wodą. Pijemy ją, czekając na posiłek, który nawiasem mówiąc, nie jest tak obfity jak w Polsce.

– Ile zatem możemy zjeść? Jaka jest pojemność naszego żołądka?

– Wystarczy złożyć dłonie, tak jak byśmy trzymali piłeczkę – taka jest pojemność naszego żołądka, a on nie powinien być przepelniony. Tak więc złożmy dłonie i zobaczymy, ile możemy zjeść. Jeżeli zjemy za dużo, nasz żołądek będzie się męczył tak długo, aż tego, co go męczy, się nie pozbędzie. Przy okazji zużytkuje pokłady naszej energii. Amerykanie wymyślili na to nazwę – "organizm jest przeciążony". To nie jest choroba, ale jeśli będziemy go obciążali sukcesywnie, to zubożymy nasz organizm, przyspieszymy proces jego starzenia, doprowadzimy do degeneracji jelita. Ruch robaczkowy będzie osłabiony, tak więc organizm sobie w końcu z tym nie poradzi. Jeżeli zdarzać się to będzie nagminnie – będziemy się za często przejadać, to zdeformujemy nasze jelito i w konsekwencji dopadną nas kolejne dolegliwości.

– I pomyśleć, że wszystko zaczyna się od pierwszego kęsa...

– Dlatego, zanim zdecydujemy się na zjedzenie czegoś, powinniśmy się najpierw zastanowić, czy jest to zgodne z zasadami łączenia produktów. Większość ludzi traktuje jedzenie tylko jako przyjemność i wrzuca do żołądka wszystko, jak leci. A żołądek to nie śmietnik. Jeśli tak go traktujemy, to

kiedyś organizm się zbuntuje i odpłaci nam obstrukcją, bólem głowy, kolkami, mdłościami, odbijaniem żółci, zarzucaniem treści żołądka. To jest bunt. Organizm daje w ten sposób sygnał, że nie chce przyjmować więcej pożywienia. Tak przy pomocy łyżki, noża i widelca sami kopujemy sobie grób.

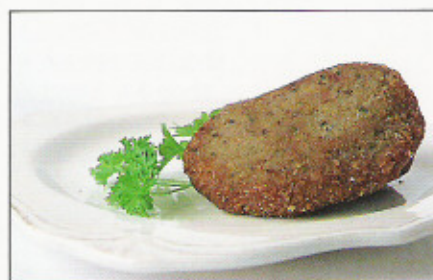
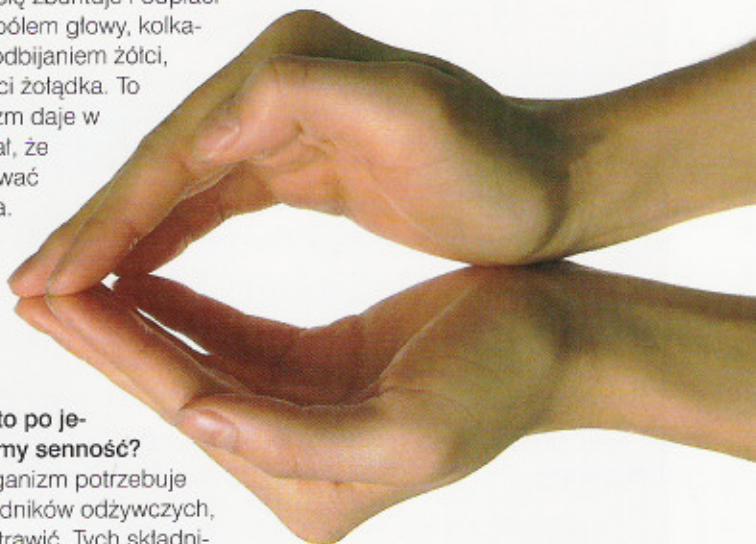
– Dlaczego często po jedzeniu odczuwamy senność?

– Przeciążony organizm potrzebuje bardzo dużo składników odżywczych, aby pożywienie strawić. Tych składników dostarcza mu krew. Przeciążona wątroba potrzebuje do funkcjonowania więcej krwi, w ten sposób dochodzi do niedotlenienia mózgu, rodzi się naturalna senność i osłabienie. Po zbyt obfitym posiłku mamy ochotę się położyć i przespać. To jest już czerwone światło, że za bardzo przeciążamy swój organizm. Kiedy jemy małe ilości, najlepiej surowych, nieprzetworzonych produktów, czyli takich, które się łatwo trawia, nasze narządy wewnętrzne są minimalnie obciążane i tym samym będziemy czuć się lekko.

– Czyli zdecydowanie lepiej dla organizmu jest jeść mniej i częściej?

– Tak. Ponadto regularne odżywianie powoduje wytworzenie się swoistego odruchu Pawłowa. Jeśli jemy o tych samych porach, żołądek zaczyna wytwarzać soki nawet wtedy, kiedy wyjątkowo nie jemy. Żucie gumy, tak obecnie popularne, powoduje podobny odruch. Przewód pokarmowy dostaje od ślinianek sygnał, że za chwilę trafi do niego pożywienie, a tymczasem nie ma co trawić. Takie działanie przez dłuższy czas może doprowadzić do zaburzeń układu trawiennego. Dlatego tak wielu Amerykanów cierpi na dolegliwości gastryczne.

■ Rozmawiała Katarzyna Mazur



Szałamachy

Z ugotowanego grochu robimy miążgę, dodajemy do niej kilka łyżek mąki i ewentualnie tyle wody, by była konsystencja, jak na placki ziemniaczane. Sól i majeranek do smaku. Smażyć placki na patelni posmarowanej słoniną. Placki, choć pieczone, nie obciążają żołądka, a wręcz oddziałują na niego kojąco.