

## Když nás jídlo unavuje...

### Když nás jídlo unavuje...

*Přemýšleli jste někdy nad tím, proč jste po některém jídle plni energie, a jindy máte zase chuť odvalit se od stolu na nejbližší pohovku a dát si „dvacet“? Celkový dojem po jídle je závislý jak na použitých surovinách, tak jejich nutričních hodnotách. To vše ve výsledku ovlivňuje tzv. **specificko-dynamický efekt potravy**.*



Jedná se o odborné označení pro vyjádření ztráty energie zapříčiněné vznikem tepla při hormonální odezvě organismu na přijatou potravu. Laicky řečeno jde o množství energie, které naše tělo samo investuje do trávení jednotlivých živin. Nejobtížněji stravitelné jsou bílkoviny; nejsnadněji naopak sacharidy a tuky. Sacharidy a tuky jsou primárními zdroji energie, proto naše tělo tolik nevyčerpávají. Obecně můžeme při trávení počítat s energickou ztrátou 25 % u bílkovin, cca 6–10 % u sacharidů a 4 % u tuků z přijaté potravy.

Dejme si flákotu hovězího masa a naše tělo ji bude trávit zhruba šest až osm hodin. Celá tato doba bude provázena ztrátou energie, potřebnou na samotné zpracování. Množství získaných živin můžeme vyjádřit procentuálně na stupnici od 0–100. Krajními body může být na jedné straně třeba nerozpustná vláknina. My lidé ji neumíme zpracovat, a tak z ní žádnou energii nezískáme. Opačný extrém by tvořila potravina, kterou bychom zužitkovali beze zbytku jakýchkoli odpadních látek. Toto jsou dva extrémy; množství využitelné energie (a zároveň spotřebované na trávicí proces) je vždy

rozdílné.

Procentuální množství využitelné energie z potravy je závislé na mnoha faktorech. Zmínit můžeme věk, pohlaví, míru zahlenění trávicího traktu, úroveň bazálního a svalového metabolismu, acidobazickou rovnováhu těla, dobu kousání a přežvykování jídla a také emoční rozpoložení. Lidé jsou rozdílní, a proto se využití energie z přijaté potravy je u každého různí. Vše ostatní, co se nespotřebuje, je z těla vyloučeno. I tento proces však vyžaduje jisté množství energie. Během celého procesu trávení si buňky berou energii ze zásob, aby mohly vlastní proces trávení úspěšně dokončit. Odebrané množství můžeme zásadně ovlivnit tím, že si vybereme, kolik čeho a v jakém poměru sníme. Výsledkem pak bude zisk, anebo naopak ztráta energie. Smutným faktem je, že přes 90 % populace kvůli svému stravování energii spíše ztrácí.

## Rizika „líné“ potravy

Potravu můžeme z hlediska trávení dělit na **rychle a pomalu zpracovatelnou**. Mezi pomalu (obtěžně) stravitelné zdroje bývají obecně řazeny ty živočišné: maso, mléko a vejce. Pomalé trávení má tu nevýhodu, že dochází k delšímu kontaktu potravy se sliznicí tlustého a tenkého střeva. Vzniká tak prostor pro intoxikaci těla. Je třeba si uvědomit, že už v momentě, kdy si kus potravy vložíme do úst, dochází ke spouštění trávicího procesu. V ústech začnou na potravu působit některé trávicí enzymy - a tak to jde po celou dobu trávení; v žaludku i v tenkém a tlustém střevě. Jsou vylučovány různé látky, které mají za cíl potravu zpracovat. Obrazně řečeno zaútočí na sousto a rozloží ho tak, aby se přes sliznice mohly vstřebávat prvky užitečné pro naše tělo. U obtížně stravitelné potravy nastává problém. Zkuste si představit, že flákota hovězího doputuje do střev. Tam na ní začnou působit látky, které mají za cíl zpracovat ty prospěšné látky z potravy tak, aby je dokázala přijmout sliznice střev. Pokud se tam trávenina povaluje příliš dlouho, začne však sliznice částečně absorbovat i látky, které měly původně za cíl potravu zpracovat. A začíná intoxikace.

Čím rychleji potrava prochází trávicím traktem, tím se riziko možné intoxikace zkracuje. Mám teď na mysli normální stav, nikoli průjemové stavy. Co z tohoto vyplývá? Z dlouhodobější perspektivy není dobré konzumovat potraviny, které náš trávicí trakt obtížně zpracovává. Mimo rizika intoxikace a vyššího výdeje energie na zpracování dochází rovněž ke zpomalení pohybu střeva a překyselování organismu. Narušení acidobazické rovnováhy našeho těla má negativní vliv na antioxidační systém. Následkem pak bývají různá disfunkční onemocnění tenkého či tlustého střeva a celkový pokles imunity.

## Několik zásad dobrého trávení



Za hlavní ukazatele kvalitního trávení můžeme považovat konzistenci a četnost stolice. Normální stav je mít ji jednou až dvakrát denně, alespoň tak je to dáno přírodou. Pokud takové četnosti nedosahujete, je vhodné střeva „rozpohybovat“. Mimo zařazení pohybové aktivity je dobré zvýšit podíl vlákniny ve stravě a navýšit příjem tekutin, popř. omezit příjem živočišných produktů. V zájmu vlastního zdraví je dobré odlehčit svému trávicímu systému. Dobrým řešením může být upravení poměru rostlinné a živočišné stravy v denním jídelníčku ve prospěch rostlinných zdrojů. Může to zpočátku vypadat složité, ve výsledku je to velice jednoduché. Pro začátek si stačí zapamatovat tři pravidla:

- Rostlinné zdroje (ovoce, zelenina, luštěniny, obiloviny, ořechy, semena a houby) jsou lépe stravitelné než ty živočišné. Kombinace rostlinných prvků nabízí více možností zpracování i chutí.
- Snažte se postupně ze svého denního příjmu vyloučit uzeniny a konzervy. Nedělejte z nich součást každodenního jídelníčku. Rovněž s konzumací masa to není nutné přehánět. Člověk je sice všežravec, ale maso bohatě stačí do jídelníčku zařadit třeba jen jednou týdně.

- Jestliže je konzumace mléčných výrobků a vajec vaším každodenním chlebem, zkuste ji omezit.

Mgr. Josef Hrna

*Ilustrační foto: [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)*



<https://www.joalis.eu/cs/303-kdyz-nas-jidlo-unavuje>

<https://www.joalis.eu/cs/303-kdyz-nas-jidlo-unavuje>