

Zdravi mladostniki imajo izjemno sposobnost prebaviti skoraj vse, kar pojedjo, v skoraj vsaki kombinaciji in ob katerem koli delu dneva. Ko so prebavni sokovi na vrhuncu svoje sposobnosti, celoten prebavni sistem deluje zelo učinkovito. Obilje klorovodikove kisline in žolča lahko sterilizira trohneče stranske produkte začasnih preobremenitev. V tem obdobju se prenaždanje ali napačno prehranjevanje ne odrazi nujno v obliki slabe prebave. Tako meni v svoji knjigi *Prehranske rešitve za 88 zdravstvenih težav* (od tod povzemamo članek) David Rowland, najpomembnejši kanadski strokovnjak holistične, celostne prehrane.

Nekateri redki posamezniki so gensko blagoslovljeni z obilnim tokom prebavnih sokov in encimov tudi v svoji odrasli dobi. Pri večini drugih pa sposobnost tvorjenja teh vitalnih snovi z leti upada. Starejši ko smo, več pozornosti moramo nameniti prehranskim kombinacijam in temu, kdaj kaj pojemo.

BELJAKOVINE – SLADKOR

Beljakovine in maščobe ostanejo v želodcu dolgo, tri do pet ur. Sladkorji gredo skozi želodec neposredno do tankega črevesa, kjer se začnejo prebavljati. Kadar zaužijemo koncentrirane beljakovine (in/ali maščobe) skupaj s koncentriranimi sladkorji, želodec zadrži celoten obrok, dokler beljakovin ne razgradi toliko, kolikor jih more. Tako se sladkorji zadržijo v želodcu veliko dlje, kot bi bilo treba. Odzovejo se na drugo želodčno vsebino, fermentirajo in oblikujejo pline. Če je dovolj klorovodikove kisline, lahko ta nevtralizira razkrajajoče se stranske produkte, tako da se spopadamo s kar najmanj želodčnih težav. Veliko ljudi, starih čez trideset, pa se zaradi takih kombinacij spopada s spahovanjem, z napihnjenostjo, s kolcanjem in slabo prebavo.

Za preprečitev takih obremenjevanj prebavnega trakta se izogibajte kombini-

Praznina preobilice nesmiselnih prehranskih rešitev

Kombiniranje hrane

ranju koncentriranih beljakovin in/ali maščob (na primer meso, ribe, perutnina, jajca, sir, mleko, maslo) s koncentriranimi sladkorji (na primer sadje, sadni sokovi, sladke in kisle omake, pecivo, pite, torte, gazirane pijače, bomboni, sladki likerji) v istem obroku. Sladica po večerji je še poseben izziv za prebavo. Prav tako niso dobre naslednje kombinacije: pomarančni sok in jajca, zrezek in pita, sladke in kisle omake na mesu, sladka žita z mlekom, sadna solata z zrnato skuto, klobase in palačinke s sirupom, na žaru pečeno piščančje meso s sladko omako in pečen fižol z medom ali melaso. Odprava vseh takih beljakovinsko-sladkornih kombinacij je nujen prvi korak vsakega resnega programa izboljšanja prebave.

MAŠČOBE IN SLADKOR

Sadje in sadni sokovi se najlažje prebavijo v obliki predjedi kake pol ure pred obrokom ali kot samostojen majhen obrok, malica. Enako velja za hrano iz prečiščenega sladkorja, ki jo je treba uživati v omejenih količinah, če sploh, tudi zaradi drugih zdravstvenih razlogov. Prečiščeni sladkorji so beli sladkor, rjavi sladkor, trsni sladkor, fruktoza/levuloza, glukoza/dekstroza, lakto-

za, melasa, koruzni sirup, agavin sirup. Med je sladkor, ki ga prečistijo čebele; torej je prav tako prečiščen.

Problematična je stopnja koncentracije beljakovin oziroma maščob in sladkorjev. Majhna količina razredčenih beljakovin/maščob in sladkorjev, zaužitih skupaj, morda ne bo povzročila težav. Če na primer ovsnem kosmičem dodate nekaj rozin ali mešanici oreškov in semen malce suhega sadja, bo to za telo še sprejemljivo. Hrana, kot so polnozrnata žita, oreški, semena in zelenjava, so naravne mešanice škrobov, beljakovin in maščob ter so običajno dobro

združljive tudi s koncentriranimi beljakovinami ali maščobami.

Nekateri prehranski pristopi vztrajajo pri strogih pravilih kombiniranja hrane – kot na primer, da ne smemo jesti škroba skupaj z beljakovinami, kislega sadja z zmerno kislim sadjem in da moramo jesti melono posebej. Tega veliki večini ljudi ni treba upoštevati. Prehranjevanje z le enim živilom ali eno vrsto hrane nankrat je lahko koristno kotčasna terapija ob izjemno slabi prebavi. Na dolgi rok pa je veliko bolj smiselno odpraviti slabo prebavo kot pa izogibati se njenim simptomom.

TEMELJITO ŽVEČENJE

Prepričanje, da je škrob lažje prebavljiv brez prisotnosti beljakovin, temelji na dejstvu, da kislo okolje v želodcu ustavi delovanje encima amilaze iz slinavke. Glede na to, da zaužitje beljakovin sproži kislost želodca, odsotnost beljakovin v obroku teoretično omogoči amilazi delo s škrobom, medtem ko je ta v želodcu. Razgradnja škroba se nadaljuje v tankem črevesu, z dejavnostjo pankreatične amilaze iz trebušne slinavke. Večini ljudi, ki temeljito prežvečijo hrano in imajo zadostne količine pankreatične amilaze, ni treba ločevati škrobov in beljako-

vin. Tisti, ki škrob veliko lažje prebavljajo, če ga zaužijejo ločeno od beljakovin, utegnejo to omejitev odpraviti z dodajanjem dopolnil v podporo prebavi, ki vsebujejo pankreatin.

Sadne sokove in druge sladke pijače najlažje prebavimo, če jih popijemo najmanj pol ure pred ali tri ure po obroku. Nesladkane pijače – na primer vodo, mineralno vodo, zeliščni čaj – lahko srkamo z obrokom brez kakršnega koli poslabšanja prebave. Poskrbeti moramo le, da so usta prazna in da tekočine ne uporabimo za redčenje ali poplakovanje hrane. V obeh primerih je nujno temeljito žvečenje za mešanje amilaze iz sline s škrobi. Tako se sproži tudi prebava in delce hrane zmanjšamo na dovolj drobne, da so pripravljeni za encimsko obdelovanje. Pitje tekočine skupaj s hrano ta proces oslabi.

Pitje med obrokom *ne razredči* želodčne kisline do upoštevanja vrednega obsega. Želodčna tekočina vsebuje le približno 0,2 do 0,5 odstotka klorovodikove kisline. Potrebne bi bile neverjetne količine tekočine, da bi naredile pomembno razliko v tej nizki koncentraciji. Ni kislina tista, ki poskrbi za prebavo. Pepsin je tisti, ki aktivira kislino.

R. M. ❁



Novo knjigo lahko naročite na Misteriji.si ali 051/307 777.