



PREDAVANJA O ZDRAVLJU za civilizovanije oblasti

Predavanje Broj 12

VARENJE – ŠTO SLEDI GUTANJE



Ovde ćemo da govorimo o tome kao da popravimo naše varenje.

Da počnemo ovo predavanje sa DIJALOGOM između jedne doktorke i žene sa bolovima u stomaku.

„Osećam se mizerno”, rekla je Margareta Mejson svojoj doktorci. „Stalno sam umorna. Pokušavam da pijem više šolja kafe i više koka-kola, da bih dobila više snage, ali se moj stomak tako uznemirio, da nisam mogla da uživam hranu koju sam posle toga jela. U apoteci sam kupila neke lekove protiv gorušice, ali mi oni nisu pomogli. Pokušala sam da jedem nekoliko malih obroka u toku dana, ali mi se stomak pokvario. Stalno se osećam naduvena. Da li možda imam čir?”

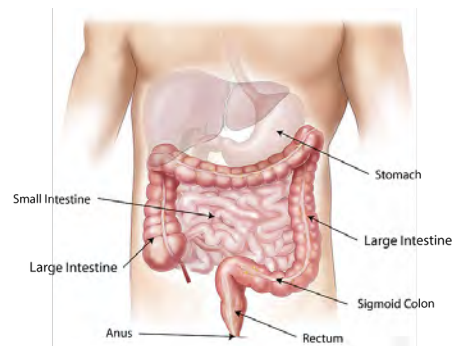
„Može biti, ali ja sumnjam u to”, odgovorila je njena doktorka. „Verovatno su ti simptomi rezultat zloupotrebe Vašeg stomaka.”

„Pretpostavljam da ste u pravu”, rekla je Margareta. „Sigurna sam da mi kafa i koka-kola nisu od pomoći.”

„U pravu ste u vezi sa tim”, dodala je doktorka.

„Stoga, prvo što treba da uradite, da bi ste se bolje osećali, je da prestanete sa upotrebom tih napitaka koji nadražuju stomak. Kafa sadrži aromatična ulja koja nadražuju osetljivu sluzokožu stomaka.ⁱⁱ Kafa, čaj, i drugi osvežavajući napici još sadrže kafein, a koji stimulise stomak da proizvodi previše kiseline.ⁱⁱⁱ Dodaci u tim napicima takođe nadražuju stomak.”

„Čak i gore od toga”, nastavila je doktorka, „problem je u načinu na koji mnogi zloupotrebljavaju svoj probavni sistem. Stomak najbolje radi kad primi obrok, a



zatim ima dovoljno vremena da razgradi tu hranu i da je pravilno svari. Kada stomak svari tu hranu, potrebno mu je još malo dodatnog vremena da se odmori, pre nego što počne da vari hranu sledećeg obroka. Mi često nastavljamo da stomaku dodajemo hranu pre nego što se hrana prethodnog obroka svari, a to pretstavlja poseban teret našem jadanom stomaku!"

„To zvuči kao da mi ne treba uopšte da jedemo između obroka!”, uzviknula je Margareta. „Pa ipak, svako to danas radi!”

„Tačno je što ste rekli!”, odgovorila je doktorka, i nastavila „Zbog toga skoro svako ima probleme sa otežanim varenjem, gorušicom, nervoznošću, poremećenim spavanjem, mentalnom otupelošću, i sa debljanjem. Tri obroka dnevno bi rešila mnoge od tih problema. Za najbolje zdravlje, bar 5 časova treba da prođe između obroka, a da se u tom intervalu ništa više ne jede.”

Margareta je slegnula ramenima i rekla: „U redu, to ima smisla. Probaću da tako uradim. Nemam šta da izgubim.”

Onda je doktorka nju opomenula, dodavši: „To neće biti lako. Ali ako se budete uporno držali tog programa, garantujem Vam da ćete se osećati mnogo bolje. Pijte dovoljno vode između obroka, i dođite ponovo za dve nedelje da mi kažete kako se osećate.”

(KRAJ DIJALOGA)

Hrana pretstavlja posebnu vrstu zadovoljstva u životu. Mi znamo da Bog želi da uživamo jedući hranu, jer nas je stvorio sa malim kvržicama na jeziku da bi posredstvom njih mogli da osetimo i uživamo njen ukus. Bog je na svakom ljudskom jeziku stavio skoro 9.000 takvih kvržica čula ukusa, ili okusnih pupoljaka!^{iv}

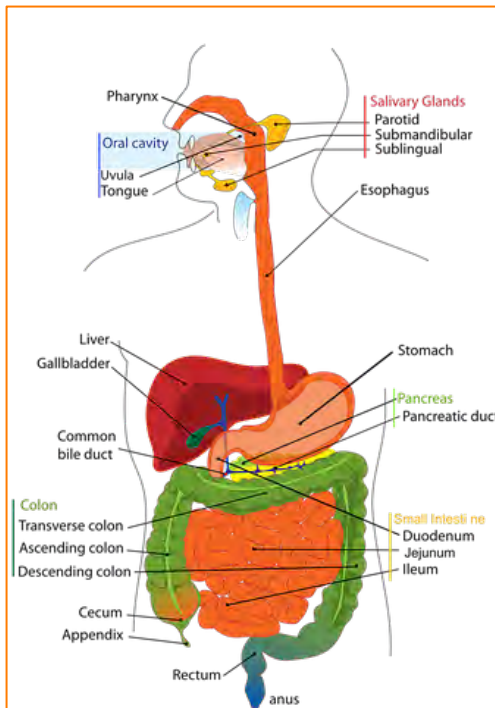
Međutim, dok uživamo ukus hrane u našim ustima, koliko od nas čak i pomisli šta se događa sa tom hranom pošto je progutamo?

Varenje je proces u kojem telo razgrađuje hranu u njene komponente. Taj posao se uglavnom vrši posredstvom enzima. Oni deluju kao makaze koje seču veće nutrijete u sićušne delove. Na taj način se ugljeni hidrati razgrađuju u glukozu, masnoće u masne kiseline, a proteini se razgrađuju u amino kiseline. Zatim ti sićušni delovi nutrijenata prelaze iz creva u krvotok, koji ih onda raznosi po celome telu.^v

Varenje, zapravo, počinje u našim ustima dok žvaćemo hranu i mešamo je sa pljuvačkom koju luče pljuvačne žlezde.^{vi}

Ugljeni hidrati, na primer, počinju da se razgrađuju u ustima, a što se dalje nastavlja u crevima.

Varenje proteina počinje u stomaku i nastavlja se u crevima.



Varenje masnoća se uglavnom odvija u crevima.

Stomak igra vrlo važnu ulogu u varenju. On obavlja sledeće tri osnovne funkcije:

1. On **razgrađuje** hranu u manje delove tako što je okreće i meša.
2. On dovodi hranu do potrebne gustine, dodavanjem ili **upijanjem tečnosti**.
3. On **luči kiseline** koje omogućavaju da se hrana vari.

Kada hrana napusti stomak, ona prelazi u creva za dalje varenje. Jetra i gušterača tamo luče sokove za varenje koji takođe doprinose tom procesu razgradnje hrane. U crevima se svarena hrana apsorbuje u telo, dok nesvareni deo hrane prelazi u debelo crevo, i na njegovom kraju se izbacuje napolje kao izmet.

Iz spomenutog se vidi da se telo sa hranom ophodi na vrlo uredan način. Međutim, mnoge stvari mogu da poremete taj proces i telu nanesu nevolje.

Jedna od naših najlošijih navika se odnosi na **vreme jedenja**. Nije važno samo šta jedemo, već i kada jedemo. Probavna mašina najbolje radi kad joj se dozvoli vreme da svari obrok, a zatim da se malo odmori do sledećeg obroka.

Kada mi dodamo novu hranu u stomak, pre nego što on završi varenje prethodnog obroka, onda se proces varenja uspori sve dok stomak ne svari i poslednju primljenu hranu do tog stepena. Stoga, ako često jedemo, naši stomaci moraju da rade po ceo dan, a ponekad i do kasno u noć.

Jedenje obroka sa **dosta masnoća** takođe usporava varenje. Masnoća se pomeša sa ostalom hranom i tako otežava enzimima da je pravilno razgrade. Da bi se taj problem rešio, masnoća mora da se razgradi na masne kiseline, a koje zatim moraju da se neutrališu sokovima koji se luče u creva. To se može uporediti sa masnim rukama koje se ne mogu oprati sve dok se ne upotrebi sapun i topla voda.^{vii}

Mala količina masnoća u doručku ne produžuje znatno vreme varenja u stomaku. Međutim, ako se jede **tipičan zapadnjački doručak sa dosta masnoća**, onda je hrani potrebno 5-6 sati, pa i više, da prođe kroz stomak.

Jedenje između obroka remeti normalni tok varenja i otežava rad stomaka. Mašina, koja stalno radi, se brzo pohaba. Stoga i često jedenje doprinosi da stomak oslabi, i da se razboli.

Pijenje vode u toku obroka isto usporava varenje. Mnogo je bolje da se dovoljno vode pije između obroka. Pij vodu bar 30 minuta pre obroka, a onda čekaj 2 sata posle obroka da je opet piješ. To će tvoje telo snabdeti sa dovoljnom količinom vode, i još će te zaštititi od osećaja gladi koji se ponekad pojavi između obroka.^{viii}

A šta da kažemo o **prekomernom jedenju hrane** u toku obroka?

Jedenje puno različitih vrsta hrane u isto vreme može da izazove probleme sa varenjem. Naš probavni sistem može jedan obrok sa 3 do 4 vrste hrane da svari uspešno i sa minimalnim stresom. Međutim, veliki obrok, sa dosta različite hrane, se duže vari i prouzrokuje da se posle njega osećamo umorni i pospani.

A sada da vidimo šta se dogodilo sa Margaretom? Da li se njeno zdravlje popravilo kao rezultat jednostavnih promena koje joj je doktorica sugerirala?

Kada je ponovo posetila svoju doktorku, Margareta je zračila od zadovoljstva, i rekla: „*Posle 3 dana se moj apetit popravio, a problemi sa mojim stomakom su iščezli. Kakvo jednostavno rešenje! Ja to sad pričam svim mojim prijateljima.*”

Važno je zapamtiti da tri obroka dnevno, bez jedenja između njih, mogu da reše probleme od kojih mnogi danas pate, a to su: loše varenje, gorušica, nesanica, mentalna otupelost, i gojenje.

Čak je i **car Solomun**, koji je spomenut u Bibliji, znao za ove principe. On **nas je opomenuo da jedemo na vreme da se potkrepimo, a ne da se opijemo**. Propovjednik 10:17.

U Novom Zavetu nas apostol Pavle potseća na naše odgovornosti prema Bogu u vezi sa našim zdravljem. On tamo kaže: „**Ili ne znate da su tjelesa vaša crkva Svetoga Duha ... i nijeste svoji? Jer ste kupljeni skupo. Proslavite, dakle, Boga u tjelesima svojijem.**” 1. Korinćanima 6:19-20.

ⁱ <http://www.ksl.com/?sid=24552939>, (2013).

ⁱⁱ <http://goaskalice.columbia.edu/coffee-nauseous>, (2011).

ⁱⁱⁱ Isto.

^{iv} http://kidshealth.org/kid/talk/qa/taste_buds.html, (2013).

^v <http://www.mayoclinic.org/digestive-system/sls-20076373>, (2011).

^{vi} <http://www.healthline.com/health/eating-to-improve-digestion>, (2011).

^{vii} Ishrana za Sport, <http://btc.montana.edu/olympics/nutrition/eat09.html>

^{viii} <http://www.collective-evolution.com/2013/07/02/is-drinking-water-while-eating-good-for-you/>, (2013).