



Před bližšími informacemi o kombinacích potravin si popíšeme stručně, jak probíhá trávení, zmíníme některé nevhodné kombinace potravin a uvedeme dobu, po kterou se tráví strava v žaludku.

## Jak probíhá trávení

**Dutina ústní a hltan** - 3 slinné žlázy vyměšují sliny. Denně 1 - 1.5 l. Reakce je neutrální až mírně kyselá. Sliny obsahují 99,4% vody, epitelie, mucin, což je bílkovina, dodávající slinám vazkost, enzym ptyalin, trávící škroby. Sliny mají antibakteriální působení, neboť vážou koenzymy (nebílkovinné součásti enzymů) pro potřeby buněk. Tím je nemohou využít bakterie. Obsahují velké množství draslíku (proto při nedostatku vody je sucho v ústech- sliny se nevyměšují, protože zadržují draslík pro organizmu a podílí se na udržování vnitřní rovnováhy). Sliny pomáhají při mluvení, svlažují sliznice.

### Polykání

Reflex, kdy je sousto na jazyku posunuto do hltanu. Sousto je dopraveno pomocí svalstva přes jícnen do žaludku. Do žaludku vstupuje směs tekutin a pevných látek.

### Žaludek

Žaludeční sliznice obsahuje buňky, které produkují - kyselinu chlorovodíkovou, která přeměňuje pepsinogenu na aktivní hormon pepsin. Denně se vylučují 3 litry žaludeční šťávy. Tvorba je řízena hormony a nervově. V žaludku probíhá zejména trávení bílkovin.

### Tenké střevo

Buňky vylučují zásaditý hlen, který chrání sliznici tenkého střeva před působením kyseliny chlorovodíkové. Vylučují tekutiny, ve které jsou odloupané epitelové buňky, obsahující enzymy k trávení potravy. Ve střevních buňkách a ze slinivky se vylučují enzymy štěpící sacharidy na jednoduché cukry, bílkoviny na aminokyseliny a tuky na mastné kyseliny.

## Trávení v žaludku

Rychle se trávící potraviny musí v žaludku čekat, než se zpravují pomalu se trávící potraviny, často 6 hodin. Během této doby dochází u škrobů, ovoce a vařené zeleniny ke kvašení, pocitům

kyselosti, plynatosti apod. Velmi záleží na pořadí, v jakém se strava konzumuje.

Potravinu konzumovanou současně mohou způsobovat zažívací obtíže, ale pokud je jíme ve vhodnou dobu odstraní reflex, kyselost v žaludku, nadýmání. Někteří odborníci vycházejí ze zkoumání laboratorních zvířat ale také vojáků po poranění, kde se otevřenou ránou v břiše pozorovalo trávení v žaludku. Podle zjištění se tráví jídlo v pořadí, v jakém se tráví. Zjistit to lze ve stolici, kde najdete různou barvu potravin ve vrstvách v pořadí, v jakém se trávilo.....

### Některé nevhodné kombinace potravin

*sacharidy, brambory* - vejce, mléko, ovoce, maso

*vejce* - červené maso, ryby, mléko, sýr

*horké nápoje* - maso, ryby, mléčné výrobky

*mléko* - ryby, sýr, červené maso, kyselé jídlo

*hlízy* - mléko, jogurt

*citron* - jogurt, mléko, okurky, rajčata

### Doba trávení některých potravin v žaludku...

Doba se týká zdravých jedinců, kteří jí pomalu, dostatečně žvýkají a dobře kombinují potraviny. Trávení se prodlužuje u nemocných, se zažívacími obtížemi a na běžné, spíše méně zdravé stravě.

Voda převařená - 0 min

Džusy a šťávy - 15 - 20 min.

Ovoce - 20-40 min

Zelenina syrová (salát) - 40 min

Dušená, vařená zelenina

- listová - 40 min

- ostatní - 50 min

Sacharidy méně koncentrované

- artyčoky, dýně, kukuřice, brambory, sladké brambory - 60 min

Sacharidy koncentrované

- obiloviny 90 min

Sacharidy + bílkoviny

- luštěniny: fazole, hrášek, cizrna, čočka - 90 min

- soja - 120 min

Semínka - 120 min

Ořechy - 120-180 min

Sýry polotučné, rikota - 90 min

Tvaroh plnotučný - 120 min

Tvrdé sýry plnotučné - 4-5 hod.

Vejce

- žloutek - 30 min

- celé - 45 min

Ryby

- treska - 30 min

- tučné ryby - 60 min

Maso

- drůbež bez kůže - 2 hod.

- hovězí - 3-4 hod.

- vepřové - 4-5 hod.

dr.David Frej, více v druhém článku o kombinaci potravin