

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Kiedy jemy dużo i tłusto, organizm nie nadąża z trawieniem

Jeśli zjemy zbyt dużo naraz - zwłaszcza tłustych pokarmów - organizm nie nadąża z produkcją enzymów trawiennych. Wprowadzić są na rynku środki wspomagające trawienie,

## **lepiej jednak po prostu się nie przejadać - radzi technolog żywienia prof. Małgorzata Drywień.**

Technolog żywienia dr hab. Małgorzata Drywień, prof. Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w rozmowie z PAP ostrzega, żeby w święta - kiedy na stole jest tak wiele kuszących potraw - uważać, aby się nie przejeść. "Jeśli chcemy spróbować wszystkich potraw, to próbujemy ich w niewielkich ilościach" - radzi.

Podkreśla zwłaszcza, by oszczędzać sobie potraw tłustych i wysokokalorycznych. "Jedzmy raczej potrawy oparte na produktach roślinnych - przyrządzone z warzyw, z suszonych grzybów czy np. owoców. A jeśli są na stole typowo świąteczne mięsiwa - jedzmy je w mniejszej ilości. I wybierajmy chudsze kawałki" - zaleca.

Uważać należy nawet na ryby. Choć mają one opinię pokarmu postnego - nie zawsze są niskokaloryczne. Stosunkowo tłustą rybą są np. śledzie - mówi prof. Drywień. Przestrzega też przed smażonymi, panierowanymi rybami.

"Wiele zależy od tego, jak przyrządzona jest potrawa" - mówi. I namawia, żeby nie dodawać do potraw zbyt wiele tłuszczu.

Co się dzieje z organizmem, kiedy dużo jemy? "Najpierw żołądek zwiększa swoją objętość. A kiedy nie da już rady bardziej się rozciągnąć, dochodzi do ulewania się treści żołądkowej do przełyku i mamy zgagę, refluks" - opowiada badaczka.

Dodaje, że żołądek z czasem powoli się opróżnia. "Prędkość jego opróżniania zależy jednak od kaloryczności tego, co zjemy. Im więcej mamy energii zgmagazynowanej w pożywieniu, tym wolniej treść żołądkowa uchodzi do dwunastnicy" - tłumaczy.

Strawić pokarm - to znaczy rozłożyć go do podstawowych składników, którymi mogą być odżywione komórki ciała. Podczas trawienia tłuszcze są rozkładane do glicerolu i wolnych kwasów tłuszczowych, białka do aminokwasów, a cukry - do cukrów prostych. A do tych procesów potrzebne są kolejne enzymy, które rozbijają pokarm na coraz mniejsze składniki. Enzymy te powstają one w śliniankach, żołądku, trzustce w jelitach.

"Na trawienie musi być czas. A jeśli zjemy zbyt dużo naraz, organy nie nadążają z produkcją enzymów. To sprawia, że pożywienie długo zalega w żołądku, a wątroba się wysila" - mówi badaczka. I dodaje, że dlatego czasem potrzebne są wspomagacze trawienia.

Tłumaczy, że na rynku są dostępne specyfiki z enzymami podobnymi do enzymów trzustkowych - trawiących tłuszcze. Są też preparaty, które aktywizują wątrobę do produkcji żółci. "Jeśli jednak za bardzo zmusi się wątrobę do pracy - może nastąpić nadwyrężenie organu" - mówi badaczka z SGGW.

Zamiast więc nastawiać się, że po sutym posiłku świątecznym weźmiemy środek wspomagający trawienie, lepiej wspomóc swój układ trawienny dzięki prewencji - nadmiernie się nie przejadając.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29338.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## [Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## **DLaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?**

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## **Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu**

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## **Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu**

Informuje "Nature".



02-07-2024

## **Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół**

# populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

### **Partnerzy**