magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 28. 1. 2022 | Ing. Lýdia Pokorná

U jídla nespěchejte. Pomůžete tělu lépe trávit

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/U-jidla-nespechejte.-Pomuzete-telu-lepe-travit__s10012x20153.html

Už jste někdy přemýšleli nad tím, jak jídlo přijímáte, s jakou energií a v jaké atmosféře ho připravujete? Co dalšího během jedení děláte a nad čím přemýšlíte? Shon a stres u jídla a hltání bez dostatečného žvýkaní mohou totiž ovlivnit, jak efektivně jídlo trávíte a vstřebáváte, stejně jako to, zda trpíme na nadýmání, pálení žáhy nebo nafouklé břicho.

Proces trávení začíná již v našich ústech

Dostatečným žvýkáním potravu změkčujeme, zvlhčujeme a mícháme se slinami. Tím, že potravu koušeme na menší části a promícháváme se slinami,

které obsahují trávicími enzymy, napomáháme pak i **efektivnějšímu trávení a vstřebávání živin**. Např. enzym ptyalin začíná rozkládat škroby. Pokud škroby dostatečně nerozkoušeme, můžeme pak pociťovat nadýmání a nafouklé břicho. Sliny obsahují také mnohé látky, které působí proti patogenům, např. enzym lysozym má schopnost narušovat buněčnou stěnu baktérií a je tak součástí nespecifické imunity.

Dostatečným **žvýkáním navíc usnadňujeme práci žaludku** a příslušným činným orgánům a tělu tak šetříme cennou energii. Citlivěji vnímáme i pocit sytosti a nehrozí pak přejídání a pocit těžkého žaludku.

- Každé sousto žvýkejte 30-50krát, smyslem je, aby jídlo ztratilo texturu před polknutím.
- Abyste nespěchali, vypněte všechny možné rozptylovače pozornosti – notebook, rádio, mobil.

- Dlouhé žvýkání vám usnadní takové malé cvičení – **zkuste pečlivě vnímat chutě na jazyku**, strukturu jídla i emoce, které přináší každé bohaté sousto. Buďte plně přítomni a dýchejte zhluboka. Vědomé vnímání u jídla je základním předpokladem dobrého trávení.

Zbavte se stresu již u přípravy jídla, kterou si naopak vychutnejte

Znáte to – pokud jídlo připravujeme ve spěchu, nejspíš se nám něco připálí, něco nám upadne na zem nebo se něčím polijeme. To, **v jaké atmosféře jídlo připravujeme**, se nejspíš promítne i do samotného jedení. Měli bychom udělat maximum proto, abychom u jídla cítili příjemnou atmosféru. Pokud se nám povede zbavit se stresu a uvolnit se, **aktivujeme parasympatikus** (část autonomní nervové soustavy), který stimuluje proces trávení a vstřebávání živin.

- Na přípravu jídla si vyhraďte dostatek času. Pusťte si příjemnou hudbu nebo se jiným způsobem snažte u přípravy jídla uvolnit. **Vnímejte** barvy potravin, vůně a chutě. To vše pomáhá aktivovat náš trávicí systém.
- Zajímavým tipem pro vás může být omezování stereotypů v kuchyni – pusťte se do přípravy **něčeho pro vás netradičního**. Opustíte tak autopilota a budete mnohem více přítomni.

Jezte v příjemné atmosféře s příjemnou společností

Stres aktivuje opačnou část autonomního nervového systému – sympatikus, který **trávení zpomaluje**. Proto se u jedení ve stresu mohou objevit problémy jako nadýmání, pocit těžkého žaludku atp. Zkuste se proto na jídlo příjemně naladit.

- Pokud cítíte stres, zkuste **pár minut hlubokého bráničního dýchání**, které zpomalí tep a sníží krevní tlak, zároveň prokrví trávicí systém a aktivuje parasympatikus.
- Místo, kde budete jíst, mějte hezké, uklizené a zpestřete si ho, např. kytkou nebo svíčkou pro navození příjemné atmosféry.
- Pokud máte společnost, řešte u jídla příjemná témata – pracovní obědy,

nebo obědy, u kterých řešíte náročné problémy, mohou navozovat spíše negativní emoce, jako stres, hněv, nebo frustraci. U jídla potřebujete opak. Berte jídlo jako váš čas na uvolnění během rušného dne.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstok.com

Zdroje:

Nall, R. The Parasympathetic Nervous System Explained – Healthline: *Medical information and health advice you can trust.* [online] Duben 2020 [cit. 06.12.2021].

Cirino, E. How Many Times Should You Chew Your Food? – Healthline: *Medical information and health advice you can trust.* [online] Březen 2020 [cit. 06.12.2021].

mikrobiom nadýmání pálení žáhy stres trávení zdraví

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz