

### [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. Wprawdzie 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>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## **Nanotechnologia w medycynie**

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## **Uważaj na zimno**

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## **Indeks sytości i gęstość odżywcza**

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## **Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana**

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## **Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi**

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**