



Táplálkozási hibáink és a kiút keresése

● Homonnay Zsombor sorozata

● ...lehetünk a kórokozókka szemben ellenállóak...

Gyakran hallhatjuk, hogy elfogyasztott táplálékaink mennyisége túlzott, ám összetételük sejtjeink számára nem megfelelőek. Hasznossá tételük, raktározásuk és a keletkező salakanyagok kiürítése jelentős terhet ró szervezetünkre. E hiba elkerüléséhez szeretnénk most induló sorozatunkkal szemléletes megközelítést és tanácsokat adni.

Civilizációs betegségeink - melyek főleg emésztőrendszeri, csontrendszeri, szív- és keringési, idegrendszeri problémákban mutatkoznak meg - nagyon gyakran visszavezethetőek a táplálkozási hiányosságokhoz és az ebből fakadó anyagcsere-zavarokhoz.

A mikroszervezetek szerepe

Táplálkozási hiányosságainkra gyakran nem is testi sejtjeink válsznak a leggyorsabban, hanem a szervezetünkben és szervezetünkkel együtt élő mikroorganizmusok. Átaluk alakul ki testünk, testnyílásaink (száj, fül, orr, hüvely), bőrfelületünk egyénre szabott mikroflórája. Nélkülük nem volnánk képesek az életre, hisz a Föld bioszféráját, de a talajok, a vizek, a levegő összetételét is mikroszervezetek alakítják. Biológiai létünk megőrzésében, megőrzésében, testünk biológiai, biokémiai működésében is alapvető a szerepük.

Fontos a tápanyag-összetétel

Hasznos baktériumaink legnagyobb koncentrációban (1-3 kg) vastagbélünkben találhatóak. Táplálkozási szokásainkkal magunk határozzuk meg szervezetünk mikrobiológiai, így egészség állapotát is - lehetünk kórokozókka szemben ellenállóak, vagy fertőző betegségek kialakulását elősegítők.

Táplálkozásunknak két alapvető hibája általánosan megfigyelhető korunk civilizált körülmények között élő emberénél. Egyrészt túl sok, egyszerre sokféle nehezen emészthető fehérjét, másrészt túl sok könnyen emészthető és felszívódó szénhidrátot fogyasztunk. Ez - többek között - azt eredményezi, hogy a vastagbélben relatív szénhidráthiánnyal párosuló fehérje túlsúly alakul ki, a vékonybélben zajló, egyébként normális emésztési és felszívódási folyamatok következtében.

Mire ügyeljünk?

E tápanyag-összetétel miatt a vastagbél mikrobiológiai egyensúlya - a szervezetünk számára kedvezőtlen - fehérjebontó szervezetek javára billen. A fellépő relatív szénhidráthiány miatt háttérbe szorulnak a hasznos, velünk szimbiózisban élő szénhidrátbontó mikroorganizmusok. Ha táplálkozásunk során nem vagyunk tekin-

tettel a hasznos bélflóra tápanyag szükségletére, - vagyis nem fogyasztunk olyan szénhidrátokat, melyeket szervezetünk nem vagy csak részlegesen hasznosítana - kedvezőtlen mikrobiológiai állapotot teremthetünk emésztőrendszerünkben és ezáltal egyéb testtájainkon is.

Mit tehetünk?

Olyan táplálékok rendszeres fogyasztása kívánatos, melyek a megfelelő ásványi anyag, vitamin és antioxidáns tartalom mellett, szervezetünk számára szükséges mennyiségű könnyen emészthető, jól hasznosuló fehérjéket és nehezen emészthető szénhidrátokat, élelmi rostokat, oligoszaharidokat (összetett, szervezetünk számára nem emészthető szénhidrátok) tartalmaznak.

A sorozat következő fejezeteiben ennek részleteiben vizsgálódunk tovább.

Jó egészséget kívánunk mindenkinek!

