

# Кишечник. Как у тебя дела?

**Автор:**

[Адриан Шульте](#)

Кишечник. Как у тебя дела?

Адриан Шульте

ТелОвидение. Внутри тела без скальпеля и рентгена

Наш кишечник по своей важности сравним с мозгом. В нем протекает множество процессов, скрытых от наших глаз и неподвластных нашему сознанию. Однако когда в его работе происходит сбой, мы сразу же об этом узнаем: боль, тошнота, отрыжка и другие неприятные симптомы не заставляют себя долго ждать.

Закономерно встает вопрос: можно ли осознанно повлиять на работу одного из самых важных и самых уязвимых наших органов? Доктор Адриан Шульте, более 20 лет специализирующийся на лечении кишечника, уверен, что можно. В этой книге он наглядно объясняет, кто спрятал нам бабочек в живот, почему у нас плохое настроение, когда с кишечником не все в порядке, и как начать с ним действовать сообща. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

Адриан Шульте

Кишечник

Как у тебя дела?

Adrian Schulte

ALLES SCHEISSE!?

Wenn der Darm zum Problem wird

© 2016 by Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, Berlin. München

© Каджелашвили Л. М., перевод на русский язык, 2018

© Шварц Е. Д., иллюстрации, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

\* \* \*

Посвящается Джозефине, Натану и Эллиот

Введение

Все дерьмово?

Каждый день мы хотим чувствовать себя бодрыми и полными сил, быть здоровыми и готовыми к ежедневным вызовам. Однако в реальности наши ожидания зачастую не оправдываются, и чувствуем мы себя прескверно.

В надежде что-то изменить современный, прогрессивный человек придает поистине огромное значение здоровому образу жизни, долголетию, и в особенности правильному питанию. Статьи на тему питания не сходят со страниц СМИ. Отовсюду слышатся призывы и лозунги, возникают новые рецепты, обещающие помощь в поддержании здоровья, и появляются новоиспеченные лекари, на некоторое время захватывающие умы или

становящиеся предметом насмешек. Но во всей этой суете упускается из виду самое важное: мощный орган, отвечающий за правильное пищеварение и обмен веществ, наш кишечник. Он находится у нас внутри, это орган, по важности сравнимый с мозгом.

**КИШЕЧНИК – ЗАХВАТЫВАЮЩИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕРАБАТЫВАЮЩИЙ ПИЩУ ОРГАН. НАМ НЕОБХОДИМО ПОЗНАКОМИТЬСЯ С НИМ ПОЛУЧШЕ И СДЕЛАТЬ ЕГО СВОИМ ДРУГОМ.**

Несмотря на то, что кишечник – наш друг, иногда он нас подводит – если мы относимся к нему без должного внимания и не заботимся о нем. Если мы подсчитаем, сколько людей страдает от запоров, рака кишечника, дивертикулеза[1 - Дивертикулез – это заболевание толстой кишки, при котором в ее стенке образуются небольшие, размером до 1–2 см мешковидные выпячивания (дивертикулы). – Прим. ред.], различных воспалений или синдрома раздраженной кишки, станет ясно, что нашим кишечникам приходится не так уж легко. Еще 20 лет назад эти заболевания встречались только у пожилых людей. Сегодня – в любой возрастной группе.

Но как мы можем судить о здоровье кишечника, когда даже ежедневный стул не является показателем, хотя многие и убеждены в обратном?

В течение последних лет наукой было доказано, что нездоровый кишечник имеет отношение ко многим распространенным недугам, таким как сердечно-сосудистые заболевания и рак. Нарушения психики и болезни опорно-двигательного аппарата также могут быть спровоцированы кишечными проблемами.

Многие верят в это с трудом. Они знают, что их здоровью угрожают вредные пищевые компоненты и кишечные бактерии, но надеются, что вскоре от них

изобретут таблетки. Исследования в этой области снова показали, что здоровье нашего кишечника зависит в первую очередь от того, что и как мы едим.

Многие вещества, попадающие к нам с пищей, наносят вред и без того ослабленному кишечнику. Но что именно ослабляет его? И как мы можем улучшить его состояние? Манера потребления пищи за последние 100 лет существенно изменилась, как и состояние здоровья большинства людей. Меня уже давно занимает вопрос: неужели мы разучились правильно обращаться со своим организмом и потому подвергли свое здоровье опасности?

Я вырос в 60-е годы. Моя мать работала психологом, отец был специалистом по нетрадиционной медицине. Можно сказать, что увлечение медициной семейное. По крайней мере, кажется, с питанием у нас тогда было все в порядке. Овощи мы выращивали в собственном саду, два раза в неделю ели рыбу или мясо. Молоко привозили с соседней фермы. Меня удивлял объем живота моего отца, и я больше не встречал в жизни людей, с такой скоростью поглощающих пищу. Тогда я не связывал это с болезнями кишечника.

В студенческие годы я питался гамбургерами и макаронами, что было связано и с моей неискушенностью в кулинарном деле, и с тем, что фаст-фуд был в моде.

«Ах ты, милая какашечка!»

Почему качество «кучки» так важно

В языке эскимосов существует около 20 наименований снега. Ошибочно было бы полагать, что наши языки беднее. Если бы мы были окружены снегом постоянно, если бы от него зависел наш быт, у нас было бы по меньшей мере столько же его обозначений. Это подтвердил бы и любой лыжный гонщик. Существует множество видов снега: от измороси, дождя со снегом (и самое неприятное, когда он настигает на лыжне) до рыхлого пористого снега. Для каждого случая у эскимосов есть отдельное слово. А мы прибегаем к словосложению[2 - В немецком языке словосложение является одним из наиболее распространенных способов образования новых слов. Так, при упоминании «дождя со снегом» происходит сложение основ Schnee (снег) и Regen (дождь), то же применимо и к Pulverschnee, где Pulver имеет значение рыхлый, порошкообразный, а Schnee –

снег. – Прим. пер.]

У нас имеется всего одно слово, чтобы назвать дерьмо. И это удивительно. Ну, хорошо, есть также синоним «какашка», и вы, конечно, же могли бы придумать еще парочку, но разве они все не обозначают одно и то же? На самом же деле существует бесчисленное количество вариаций этой субстанции и, хоть мы и редко об этом задумываемся, по ним можно судить о нашем здоровье.

Возможны оттенки от светло-желтого и буровато-коричневого до темно-коричневого или даже черного. Консистенция – от водянистой, жидкой или кашеобразной до очень и очень твердой. Тонкая, как карандаш, круглая, как у овцы, или в виде очень плотной колбаски. Мало кто задумается, что по качеству «кучки» можно сделать выводы о состоянии кишечника, органа пищеварения, значение которого трудно переоценить.

Мы с гораздо большей долей ответственности относимся к делам наших четвероногих друзей. Представим себе, что наш лучший друг или, по меньшей мере, лучший из четвероногих, оставляет жидкую кучку на обочине дороги. Что ж, в первый раз мы не обратим внимания. Мы берем пластиковый пакетик и смотрим, нет ли там чего-нибудь твердого, что нужно было бы убрать. А если бы речь шла о нас, то мы бы нажали на кнопку или потянули за ручку – и проблема решена. Но мы бы с удовольствием нажали на кнопку и в случае с домашним животным, если бы это было возможно!

Сначала убедимся, есть ли свидетели. «Собака не моя, это не мой лучший друг! Я никогда ее раньше не видел». А возможно, собака гуляет без поводка. Тогда вам повезло, вы безмолвно переходите на другую сторону улицы. А потом? «Возможно, обратитесь к ветеринару? Вдруг у четвероного друга колит или завелись паразиты? И шерстка у него в последнее время не такая блестящая. Наверняка с питанием и пищеварением не все в порядке». Но если бы с чем-то подобным столкнулись мы, мы бы просто поменяли шампунь, хоть эта попытка решить проблему и не увенчалась бы успехом. А думать о пищеварении нам и в голову бы не пришло.

После того как наш четвероногий друг сделает свои делишки и запачкается, мы возьмем туалетную бумагу, которую мы приготовили заранее на случай диареи любимца. А через несколько часов мы окажемся в приемной ветеринара. Не только потому, что постоянное вытирание зада собаки будет действовать нам на нервы, а еще и для того, чтобы узнать, что не в порядке с пищеварением

любимца.

А если он оставил дурнопахнущую кучку посреди дороги, преграждая дальнейший путь? На этот случай мы захватили с собой дезодорант, чтобы нейтрализовать то, что останется после того, как мы убрали «продукт жизнедеятельности» друга. И тогда уж точно – к ветеринару.

Если мы не позаботимся об этом, нас ожидают вопросы от «Общества защиты животных»[3 - Всемирное общество защиты животных, ВОЗЖ (англ. World Animal Protection) – международная некоммерческая зоозащитная организация, осуществляющая свою деятельность в более чем 150 странах мира и объединяющая более 900 организаций. Офисы ВОЗЖ расположены в Великобритании, Австралии, Бразилии, Канаде, Колумбии, Коста-Рике, Дании, Германии, Нидерландах, Новой Зеландии, Танзании, Таиланде и США. – Прим. ред.], ведь мы в ответе за здоровье наших четвероногих друзей.

Но к нам самим это не относится. Мы ничего не знаем о собственном кишечнике, не воспринимаем его сигналы всерьез до тех пор, пока не попадем в больницу из-за непроходимости кишок.

Кое-что из истории туалета

Первые унитазы с вертикальным сливом были запатентованы в Америке в середине XIX века и через Британию попали в Европу. Возможность судить о здоровье кишечника по качеству стула благодаря этому изобретению практически исчезла. Или будет плавать и вонять, или будет плавать, но не вонять. Иных сведений такая модель туалета получить не позволяла. Резкий запах экскрементов, которые может выделять нездоровый кишечник, должен был, по замыслу разработчика, на долю секунды остаться в воздухе и почти сразу раствориться в темно-синем океане канализации. Несмотря на это незначительное время соприкосновения с воздухом, мы не можем не пользоваться все новыми и новыми аэрозолями, средствами для чистки унитазов, подвесными освежителями и прочим. И почему только это никому не кажется странным?

В СТРАНАХ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННО НЕМЕЦКОГОВОРЯЩИМ НАСЕЛЕНИЕМ ДОЛЬШЕ ВСЕГО ПРОСУЩЕСТВОВАЛИ МОДЕЛИ С ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ. ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТАКОГО УНИТАЗА КАЛ ОСТАЕТСЯ ВИДИМЫМ, А ЕГО ЗАПАХ - ОЩУЩАЕМЫМ ДО СМЫВА.

Туалеты с горизонтальной поверхностью до сих пор остались только в немецкоязычном пространстве! В магазинах сантехники вызывают улыбку те, кто заказывает их, но такие модели все еще производят. И это очень хорошо.

Хорошо не только для ежедневного инспектирования цвета, консистенции и запаха, но и на случай, если проба стула понадобится для более тщательного изучения в лаборатории специалистом. Как в туалете с наклонным (вертикальным) смывом получить образец стула, когда нужно маленькой ложечкой собирать его в крохотный пакетик? Вы не поверите, тогда придется натягивать бумажную полоску от левого до правого края унитаза как подвесной мост через Амазонку, чтобы поймать желанную рыбку! Это вам не шутки!

КАЖДЫЙ ИЗ НАС В СРЕДНЕМ РАСХОДУЕТ ОКОЛО 15 КГ ТУАЛЕТНОЙ БУМАГИ В ГОД. МЫ СЧИТАЕМ, ЧТО ЭТО НОРМАЛЬНО. МЫ ЧАЩЕ ЗАДУМЫВАЕМСЯ О ТРОПИЧЕСКИХ ЛЕСАХ, НО ТОЧНО НЕ О СОБСТВЕННОМ ЗДОРОВЬЕ.

Если модели с вертикальным смывом будут довольно бесполезными в данном вопросе, найдется другой способ узнать о здоровье кишечника: туалетная

бумага. Отлично было бы не пользоваться ею вовсе. Все мы сталкивались с ее отсутствием, но не слишком часто. И это нормальное состояние вещей. Здоровый кишечник выделяет слизь, которой покрывается кал, а это способствует тому, чтобы анальное отверстие оставалось чистым.

Использование туалетной бумаги, которая, в отличие от встроенных туалетов с наклонным сливом, может дать нам ценные сведения о здоровье важного для нас органа (к примеру, позволяет обнаружить следы крови), возможно, скоро станет для нас недоступным. Ведь рынок завоевывают современные приспособления для мытья и сушки. Часто в таких туалетах бумага и вовсе отсутствует.

Теперь переходим к основному вопросу: как же должен выглядеть стул, выделяемый здоровым кишечником? Как он должен пахнуть? Какие свойства он должен иметь?

Большинство людей не имеют об этом ни малейшего представления. Они просто наклоняются над раковиной, потому что чувствуют, что их вот-вот стошнит.

Никакие иные выделения тела не вызывают у нас столь сильного отвращения. А такое отношение несправедливо, именно поэтому я хотел бы описать, из чего состоят результаты экскреции. Полагаю, лучшее понимание вопроса поможет преодолеть связанные с ними неприятные эмоции.

**ЧАСТЬ СОСТАВА КАЛОВЫХ МАСС – ОМЕРТВЕВШАЯ СЛИЗИСТАЯ ОБОЛОЧКА КИШЕЧНИКА. ПОДОБНО ТОМУ, КАК ПОСТОЯННО ОБНОВЛЯЕТСЯ НАША КОЖА, ПРОИСХОДИТ РЕГЕНЕРАЦИЯ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ КИШКИ.**

Частично они состоят из остатков пищи, которые не могут быть переварены и не могут стать объектом бактериальных процессов распада в кишечнике. В первую

очередь, это пища, богатая балластными веществами, повышающая общую массу кала.

Площадь поверхности слизистой оболочки кишечника достигает 300 м

. Слизистая оболочка тонкого кишечника обновляется раз в два-три дня. Каждые два-три дня 300 м

слизистой оболочки оказывается в туалете. Это также добавляет массы. При раздражении или воспалениях кишечника масса стула увеличивается. Так же как после принятия солнечных ванн кожа на спине может быстрее обновляться и даже сходить лоскутами, может повышаться масса стула при более напряженной работе кишечника.

Еще одной составляющей кала являются бактерии – живые и мертвые. Если бы мы с помощью микроскопа принялись изучать окружающее нас пространство, мы бы поняли, что бактерии можно найти всюду. На столе, на стуле, на полу. Везде. Треть от непереваренных остатков пищи составляют бактерии. Толстый кишечник, «сообщающийся» с внешним миром, подвержен попаданию бактерий внутрь и росту их числа. Его также населяет многообразие бактерий и грибов.

Таким образом, омертвевшая слизистая оболочка, бактерии и неперевариваемые остатки пищи образуют то, что мы, не глядя, смываем в унитаз. При правильном пищеварении в кале не может быть ничего омерзительного или дурнопахнущего. Отвратительным он может стать только при неправильной работе кишечника, превращаясь в процессе гниения или брожения в липкую, зловонную, более или менее твердую массу.

ЧАСТОТУ ОПОРОЖНЕНИЯ КИШЕЧНИКА НАПРАСНО СЧИТАЮТ ЕДИНСТВЕННЫМ КРИТЕРИЕМ ЕГО ЗДОРОВЬЯ. ПЯТЬ РАЗ НА ДНЮ – СЛИШКОМ ЧАСТО, РАЗ В НЕДЕЛЮ – СЛИШКОМ РЕДКО.

Существует несколько здоровых вариаций цвета, обусловленных определенным питанием. Так что нет повода для беспокойства! От светло- или темно-коричневого цвета с зеленоватым оттенком после употребления шпината до красноватого после свеклы или даже черного цвета после кровяной колбасы. Однако обратите внимание: если цвет зеленый до употребления шпината, красный без свеклы и черный безо всякой кровяной колбасы – это признаки серьезного заболевания.

По запаху легче всего заметить, что что-то не в порядке: стул практически не должен пахнуть. Если он пахнет кислым, тухлым или затхлым – это нездоровый стул! Также можно судить и по консистенции: вряд ли нормальный стул будет очень твердым или неоднородным – с той же вероятностью, как и водянистым или кашеобразным.

Наиболее естественным было бы ходить в туалет раз в день утром. Но в пределах нормы – и два раза при соответствующем качестве стула.

Теперь на минутку представим себе, что вы являетесь счастливым обладателем здорового, нормально функционирующего кишечника. Ваш стул регулярный, правильной формы, практически без запаха, а туалетную бумагу вы не убираете далеко лишь чтобы посмеяться над напечатанными на ней шутками или полюбоваться украшающим ее цветочным узором. Тогда можете отложить эту книгу в сторону и заняться чем-нибудь поинтереснее.

Однако наверняка в вашей семье или в кругу ваших друзей найдется кто-то, кому повезло меньше и кому вы хотели бы дать ценный совет. Или же вам просто любопытно, что не так с вашим коллегой, который посетил туалет несколько дней назад, а вы еще полчаса после того, как зашли туда, чувствовали себя как после газовой атаки. Тогда вам следует продолжить чтение.

Процесс пищеварения можно сравнить с работой конвейера. За каждый участок пищеварения отвечают один или несколько рабочих. Стул – это готовый продукт.

Если работа на фабрике налажена, это будет видно по качеству продукта. Если с продуктом что-то не в порядке, нужно проинспектировать фабрику и понять, на

каком участке возникла проблема. Именно в такое путешествие мы с вами и отправимся. Мы найдем неполадки, которые можно легко устранить самостоятельно, и узнаем о тех случаях, при которых требуются специальные исследования и компетентный совет.

Для лучшего понимания последующих глав полезно было бы поподробнее ознакомиться со строением пищеварительного тракта (рис. 1).

Рис. 1. Пищеварительный тракт

Дорогами пищеварения – путеводитель

Неиспользованные возможности. Нюхать, пробовать на вкус, пережевывать

Вкус и запах

Наши клетки потребляют энергию. Чтобы давать ее организму, необходимо питание. Для гурмана это звучит не очень интересно; и вправду, было бы грустно, если бы мы ограничились количеством пищи, необходимым только для поддержания жизни. Но пища и в самом деле дает организму стимул жить.

Кто может сказать, какая пища полезна для нас, а какая вредна? Что нам лучше купить, а от чего отказаться? Мы полагаемся в этом на свои органы чувств.

В немецкоговорящих странах решают это в основном глаза. В Средиземноморье определяются с выбором по запаху и на ощупь. Чем больше информации поступает в наш центр принятия решений от наших органов чувств, тем лучшего

качества продукты мы покупаем. Во Франции это подробно изучают в школах. Уроки гастрономии – неотъемлемая часть учебного плана, здесь воспитывается вкус юных французов, здесь они учатся делать правильный выбор и наслаждаться им. Признаться, те из нас, кто обнюхивает и изучает фрукты и овощи перед покупкой, не находят понимания у окружающих. Тем не менее это было бы нелишним. Стало бы ясно, что незрелые томаты, проделав долгий путь из Испании или Голландии, едва ли приобрели какой-либо аромат. Если, несмотря на это, потребитель решил бы отнести помидоры домой, дома он понял бы, что и вкус их также оставляет желать лучшего.

То есть, когда томаты приготовят, вслед за отсутствием запаха обнаружится отсутствие вкуса. Сделать правильный выбор нам помогают 10 000 вкусовых рецепторов, это больше, чем у любого животного. У кошек их около 500. Кошки – хищники. Им не придет в голову есть овощи, грибы или злаки. Поэтому для этих видов пищи им не нужны рецепторы, чтобы отличать хорошую еду от плохой. Кроме того, у кошек развитое чувство обоняния, которое они применяют до того, как пробовать на вкус. Если поднести к носу кошки что-то несвежее, то она отвернется и убежит. Мы могли бы избежать некоторых случаев пищевого отравления, если бы мы больше доверяли своему обонянию. Вспомните запах гнилых ракушек, устриц или испорченного мяса. Это ведь можно почувствовать.

Запах и вкус тесно связаны друг с другом. Конечно же, когда у вас насморк, то обоняние притупляется и вкусовые ощущения от еды не такие, как прежде. Как-нибудь зажмите нос во время еды: вы не почувствуете вкуса.

Как же нам добиться ощущения феерии вкуса? Чтобы применять вкус для выбора продуктов или просто для собственного удовольствия, нужно как можно дольше держать пищу во рту. Пару раз пережевать и сразу же проглотить – недостаточно для активизации вкусовых рецепторов.

Тем не менее, если они «пробуждаются», происходит удивительное: мозг вырабатывает дофамин, серотонин и собственные опиаты. Это нейромедиаторы, которые отвечают не только за наше чувство сытости, но и за хорошее настроение после трапезы.

Однако вкус легко обмануть. Хороший вкус имеют качественные и полезные продукты. Он помогает нам понять, что мы не ошиблись в выборе. Однако продуктам, потерявшим вкус в процессе промышленной обработки или никогда не имевшим особого вкуса, придается приятный аромат с помощью добавок.

Таким образом уже давно работает пищевая промышленность.

БО

Большая часть потребляемых нами продуктов никогда не попала бы на обеденный стол, если бы не имела в составе искусственных ароматизаторов. Если такую пищу распробовать, т. е. тщательно пережевать и неторопливо посмаковать, можно заметить, что аромат быстро улетучится, в отличие от аромата качественных, здоровых продуктов. Это очень хорошо ощущается. Попробуйте!

Аромат и вкус имеют большое значение. Именно с них начинается пищеварение. Когда мы пробуем сладкое, поджелудочная железа начинает выработку инсулина. Он необходим, чтобы усваивать сахар, поступающий с пищей. Но обратите внимание: если задействован инсулин, резервный жир, от которого многие бы с радостью избавились, не будет расщепляться. Расщепление жира блокируется, поскольку было бы не слишком экономно для организма сокращать количество резервных жиров, когда на подходе насыщенные энергией сахара. Сладкое между приемами пищи вдвойне отрицательно влияет на энергобаланс.

Мы можем исходить из того, что определенные вкусовые ощущения стимулируют начало пищеварения. Представьте, что вы едите йогурт с искусственным ароматом малины. Пищеварительные ферменты получают сигнал к действию, они готовятся к тому, чтобы расщеплять молекулы ягод. Но, к сожалению, им приходится довольствоваться чем угодно, кроме обещанных плодов. К чему ведет создание подобной иллюзии, нам, однако, неизвестно. Тем не менее мы можем представить себе разочарование рабочего, обнаружившего, что он взял с собой не тот инструмент, и то, с каким нежеланием он вновь примется за работу. Потребление после этого настоящих ягод может

спровоцировать несварение желудка и кишечные расстройства.

Вывод:

Придерживайтесь здравого смысла в выборе продуктов, это принесет вам больше удовольствия, а вашему организму больше пользы.

«Хорошо пережевано – наполовину переварено»[4 - Немецкая пословица. – Прим. пер.]

В передний отдел пищеварительной системы входят глотка, пищевод и органы ротовой полости. Во рту происходит пережевывание, первый этап пищеварения и, как мы вскоре поймем, последний, в котором мы принимаем активное участие.

Потому для нас оно имеет такое большое значение. Процесс во рту включает в себя активное слюноотделение и непосредственное пережевывание пищи. Слюна может выделяться и без нашего участия, отсюда выражение «слюнки текут». И еще до того, как мы положили что-то в рот. Наш мозг, главный диспетчерский центр, уже обработал информацию, поступившую от глаз, когда в поле зрения попало что-то вкусное или просто когда поступил мысленный посыл, сильное желание съесть что-нибудь сладенькое. Известны два отличных друг от друга вида слюны. К первому относится слюна, помогающая восстановить баланс вкуса после острого или сладкого. Второй вид слюны вырабатывается в результате пережевывания. Она необходима для того, чтобы пища могла беспрепятственно проходить по пищеводу. Отсутствие этой слюны вызвало бы у нас затруднения при глотании, задержки в пищевод и боли. Конечно, можно прибегнуть к некоторым ухищрениям, но в результате пострадает пищеварение. Мы можем запить и непережеванную пищу, не

дожидаясь образования слюны, но позже о себе может дать знать желудок.

РАСЩЕПЛЕНИЕ СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ, К КОТОРЫМ МЫ ОТНОСИМ КРАХМАЛ, НАЧИНАЕТСЯ ЕЩЕ ВО РТУ.

Кроме того, в этом виде слюны содержится фермент, который начинает расщеплять углеводы.

Можно провести небольшой эксперимент: если вы пережуете кусочек залежалого хлеба 30 раз, вы заметите, что каша во рту становится сладковатой. Сладкий вкус придают короткоцепочечные углеводы, расщепляемые ферментами сахара, в отличие от более длинных цепочек углеводных молекул.

В процессе пережевывания образуется необходимая слюна (способствующая скольжению пищи), однако это еще не все. Пища также измельчается, чтобы обеспечить полное переваривание. При этом активируются вкусовые рецепторы. После переживания интенсивных вкусовых ощущений появляется чувство насыщения, так называемое «sensory-specific satiety», то есть постепенное пресыщение одним видом пищи или вкусом и возрастание аппетита с появлением в рационе новых вкусов или блюд. И оно не имеет ничего общего с объеданием и чувством переполнения или тяжести в желудке.

Согласно результатам исследования, в ходе которого было проанализировано пищевое поведение стройных и страдающих лишним весом людей, те, кто дольше пережевывают, потребляют меньше калорий.

Конечно же, при этом вес зависит от движения, стресса и многих других факторов.

СТРАДАЮЩИЕ ОТ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ БРАЛИ КУСОЧКИ ТАКОГО ЖЕ РАЗМЕРА, КАК И ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ, НО ЕЛИ БЫСТРЕЕ, МЕНЬШЕ ПЕРЕЖЕВЫВАЛИ И ДОЛЬШЕ СИДЕЛИ ЗА СТОЛОМ. МОЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО ПРИ ТЩАТЕЛЬНОМ ПЕРЕЖЕВЫВАНИИ ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ БЫЛО СОКРАЩЕНО НА 11,9 %. ЕСЛИ МЫ БУДЕМ ИСХОДИТЬ ИЗ СУТОЧНОЙ НОРМЫ В 2000 КАЛОРИЙ, ТО ЧИСЛО КАЛОРИЙ, КОТОРЫЕ МОЖНО СОКРАТИТЬ, СОСТАВИТ 238. ЗА ГОД ИЗБЫТОЧНЫМИ ОКАЖУТСЯ 86 870. А ЭТО СООТВЕТСТВУЕТ ПРИМЕРНО 10 КИЛОГРАММАМ ЖИРА!

Однако почему сократилось потребление калорий? Основательное пережевывание ведет к уменьшению в крови уровня «гормона голода» грелина, отвечающего за повышенный аппетит. Также при этом наблюдается выброс снижающих аппетит гормонов глюкагоноподобного пептида-1 и холецистокинина.

И это еще не все: качественное пережевывание способствует улучшению кровоснабжения головного мозга и повышает умственную работоспособность. Кроме того, это ускоряет процесс заживления после операций на кишечнике. Благодаря интенсивному пережевыванию все чаще встречающегося симптома непроходимости кишечника можно было бы во многих случаях избежать. Все это подтверждает, что, хорошо пережевав пищу, мы оказываем благотворное влияние на пищеварение, общий обмен веществ и мозговое кровообращение.

Почему же тогда среди нас так мало тех, кто пережевывает пищу правильно? Так дела обстояли не всегда. Все мы помним поговорку: «То, что хорошо пережевано, наполовину переварено». Мы также не забыли, как бабушка следила за тем, чтобы мы пережевывали каждый кусочек как минимум 32 раза в ее присутствии. Это правило было введено британским государственным деятелем Уильямом Гладстоном (1809–1898), который был убежден в том, что мы должны прожевать любую пищу 32 раза, так как это соответствует количеству зубов у взрослого человека. Гораций Флетчер смог доказать, как пережевывание может помочь сохранить и восстановить здоровье. Франц Ксавер Майр

(1875–1965) включил «жевательную тренировку» в программу лечения, чтобы восстановить нормальную работу желудочно-кишечного тракта. За это ему были благодарны многие пациенты. Как все эти знания могли быть утеряны?

До середины XX века считалось, что необходимо как-то заботиться о своем здоровье, можно сказать, каждый индивид нес ответственность за него перед обществом. Чем проще был метод, тем быстрее он находил последователей. Как мы установили, тщательное пережевывание улучшает пищеварение, а значит, и здоровье. В обществе изобилия, где система здравоохранения сняла с человека всякую ответственность за свое здоровье, были забыты основы здорового образа жизни. Приемные врачей заполнились пациентами, возник дефицит лекарств и инструментов. Возникновение фаст-фуда изменило существующую культуру питания, в результате чего мало внимания стало уделяться правильному жеванию.

Все сильнее сокращалось время, отводимое на прием пищи. При этом за раз поглощалось большее количество пищи. Хорошо пережевывать было практически невозможно. Возрастала доля промышленно обработанных блюд, а вместе с тем и ароматизаторов, которые должны были вернуть пище утраченный в процессе обработки вкус. Это сделало затруднительным возвращение к более ранней культуре питания.

**КОГДА ПАРУ РАЗ ПРОЖЕВАВ, ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО АРОМАТ КУДА-ТО ИСПАРИЛСЯ, ПРОДОЛЖАТЬ ЕСТЬ УЖЕ НЕ В РАДОСТЬ. И ВЫ ПЫТАЕТЕСЬ КАК МОЖНО СКОРЕЕ ЗАГЛОТИТЬ ОСТАВШЕЕСЯ.**

При хорошем пережевывании время трапезы конечно же растягивается. Именно в том случае, если вы пережевываете медленно и хорошо. В замедленном темпе. Страшно долго. Так, что вы еще не успели съесть закуску, а остальные уже принимаются за десерт. Так, что вас больше не пригласят на обед. Но хорошо пережевывать пищу можно и быстро! Рекомендации на эту тему вы найдете в

третьей главе книги.

Более 100 лет назад о себе заставил говорить Горацій Флетчер, который наладил свое здоровье и помог другим восстановить его с помощью интенсивного жевания.

## Горацій Флетчер

В 1849 году в Соединенных Штатах Америки родился Горацій Флетчер. Он стал успешным предпринимателем, сделав состояние на производстве сыра. При росте 164 сантиметра в 49 лет он весил 98,6 килограмма. Объем его талии составлял 155 сантиметров. При столь небольшом росте на протяжении 15 лет он боролся со своим весом. Он постоянно чувствовал слабость, отсутствие энергии, страдал от одышки, аритмии и болей в суставах. Он понимал, что в таком состоянии не сможет прожить долго, и занялся улучшением своего здоровья.

«Вам нужно больше ходить пешком и лучше пережевывать пищу», – услышал он от бодрого господина преклонных лет. И совет оказался стоящим.

Он начал свой эксперимент в середине июня 1897 года. Несколько преувеличивая, можно сказать, что каждый кусочек он обильно смачивал своей слюной и разжевывал до тех пор, пока он не потеряет всякий вкус и непроизвольно не проскользнет в горло.

Результат превзошел все ожидания. 10 октября его вес составил 73,7 килограмма. Объем его талии уменьшился до 60 сантиметров. Во время эксперимента он довольствовался одним полноценным приемом пищи в день (так как хотел ускорить процесс), блюдо можно было разделить не более чем на 30 частей, а пережевывать предполагалось примерно 2500 раз. Обед длился около 30 минут. Особое место в меню занимали мясные и рыбные блюда в сочетании с картофелем и овощами и хлебом с маслом. В перерывах между приемами пищи он пил только воду.

Несколько недель спустя дал о себе знать уставший за годы неправильного питания кишечник. Сначала стул его был очень нерегулярным. Однако когда его работа восстановилась, запах стула, или, как он его называл, «продукта

пищеварения», полностью исчез.

Его состояние здоровья за четыре месяца кардинально изменилось. Он почувствовал себя полным сил и энергии и избавился от болей в суставах. В некоторые дни он проделывал на велосипеде путь более чем в 150 километров и при этом не жаловался на боль или усталость. А велосипеды в те времена мало напоминали сегодняшние.

На эту тему Гораций Флетчер написал немало книг, которые впоследствии были переведены на множество языков. Чтобы расширить свои знания, он отправился в Европу. Сначала он нашел сторонников в Университете Ка'Фоскари в Венеции и был приглашен профессором Майклом Фостером, являвшимся тогда президентом Британского физиологического общества, в Кембридж, где он смог продолжить разработку своей теории.

Затем, при поддержке президента Американского физиологического общества того времени профессора Рассела Читтендена была предпринята попытка показать, что физическая и умственная работоспособность Флетчера сравнима с выносливостью 20-летних студентов.

Приверженцами его метода стали Энтон Синклер, Генри Джеймс, Джон Рокфеллер, Марк Твен и многие другие современники.

Если бы в возрасте 69 лет Гораций Флетчер не стал жертвой испанского гриппа, как 20 из 40 миллионов заболевших в 1919 году, возможно, он бы в добром здравии дожил лет до 110, а фаст-фуд бы не получил такого распространения.

Через толстый и тонкий

Глотать или давиться?

Акт глотания – последний этап, в котором мы сознательно принимаем участие до того, как включается в работу пищеварительный аппарат. На происходящее между пищеводом и анусом мы повлиять не можем. Нельзя давать указания желудку вроде: «Я прожевал не очень хорошо и слишком рано отправил пищу в пищевод. Я знаю, что тебе в последнее время приходится несладко. Но, пожалуйста, не мог бы ты попытаться выполнить эту работу вместо зубов?». К сожалению, это совершенно невозможно. Обычно глотание непроизвольно. Чтобы управлять этим процессом, природа наделила нас глотательным и рвотным рефлексом.

РВОТНЫЙ РЕФЛЕКС ЯВЛЯЕТСЯ ЗАЩИТНЫМ МЕХАНИЗМОМ, ПРЕДОТВРАЩАЮЩИМ ГЛОТАНИЕ ПЛОХО ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ПИЩИ. ОДНАКО ЭТОТ РЕФЛЕКС ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ МОЖНО ОБМАНУТЬ, АКТИВНО СГЛАТЫВАЯ (НАПРИМЕР, ЧТОБЫ ПРИНЯТЬ БОЛЬШУЮ ТАБЛЕТКУ ИЛИ КАПСУЛУ).

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Дивертикулез – это заболевание толстой кишки, при котором в ее стенке образуются небольшие, размером до 1-2 см мешковидные выпячивания (дивертикулы). – Прим. ред.

2

В немецком языке словосложение является одним из наиболее распространенных способов образования новых слов. Так, при упоминании «дождя со снегом» происходит сложение основ Schnee (снег) и Regen (дождь), то же применимо и к Pulverschnee, где Pulver имеет значение рыхлый, порошкообразный, а Schnee – снег. – Прим. пер.

3

Всемирное общество защиты животных, ВОЗЖ (англ. World Animal Protection) – международная некоммерческая зоозащитная организация, осуществляющая свою деятельность в более чем 150 странах мира и объединяющая более 900 организаций. Офисы ВОЗЖ расположены в Великобритании, Австралии, Бразилии, Канаде, Колумбии, Коста-Рике, Дании, Германии, Нидерландах, Новой Зеландии, Танзании, Таиланде и США. – Прим. ред.

4

Немецкая пословица. – Прим. пер.

----

Купить: [https://tn.knigapoisk.com/ru/shul-te\\_adrian/kishechnik-kak-u-tebya-dela](https://tn.knigapoisk.com/ru/shul-te_adrian/kishechnik-kak-u-tebya-dela)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)