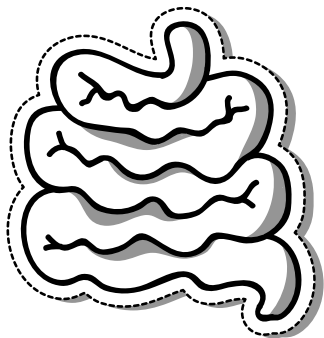


АНДЖЕЛА КВИНТАС
химик, нутрициолог,
управляет собственной клиникой
в Мадриде (Испания)

Под редакцией
ОЛЬГИ СМИРНОВОЙ,
врача-гастроэнтеролога,
автора блога @doctor_smirnovaolga

ПИЩЕ- ВАРЕНИЕ



**ВСЕ О ТЕСНОЙ ВЗАИМОСВЯЗИ
МЕЖДУ НАШИМ ЗДОРОВЬЕМ И ТЕМ,
ЧТО, СКОЛЬКО И КОГДА МЫ ЕДИМ**

КАК У ВАС С НИМ?

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 612.3
ББК 28.707
К32

Ángela Quintas
EL SECRETO DE LA BUENA DIGESTIÓN

© Ángela Quintas, 2020
© Editorial Planeta, S. A., 2020

Квинтас, Анджела.

К32 Пищеварение. Как у вас с ним? : все о тесной взаимосвязи между нашим здоровьем и тем, что, сколько и когда мы едим / Анджела Квинтас : [перевод с испанского А. Г. Репиной]. — Москва : Эксмо, 2021. — 256 с.

ISBN 978-5-04-194011-9

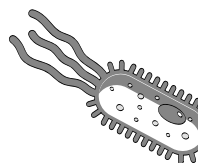
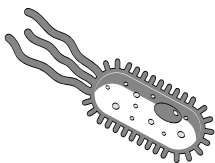
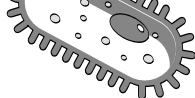
В нашей пищеварительной системе постоянно что-то происходит: желудочный сок расщепляет пищу, ферменты помогают съеденному обеду усвоиться, бактерии обезвреживают свои вредные подвиды. Если пищеварительный механизм работает как часы, то мы чувствуем себя хорошо, но малейший сбой в этом налаженном процессе сразу же портит настроение и может даже повлечь за собой серьезное заболевание. Книга «Пищеварение. Как у вас с ним?» посвящена одной из важнейших систем человеческого тела, где в мельчайших подробностях рассматривается путь, который продельвает еда, попадая в организм. Благодаря ей вы узнаете, что делает пищу горькой или соленой, почему детям так нравится сладкое, как устроен микробиом, почему мы нуждаемся в полезных бактериях, а также изучите 10 правил здорового кишечника.

УДК 612.3
ББК 28.707

© Репина А.Г., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

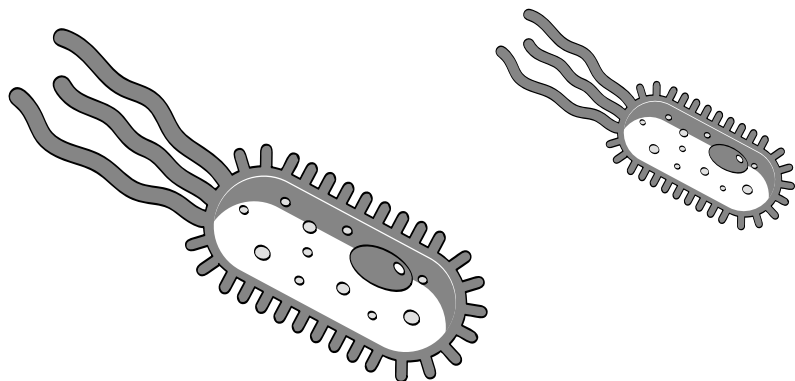
ISBN 978-5-04-194011-9

Всем тем, кто каждый день обогащает
мою микробиоту своими поцелуями и объятиями.

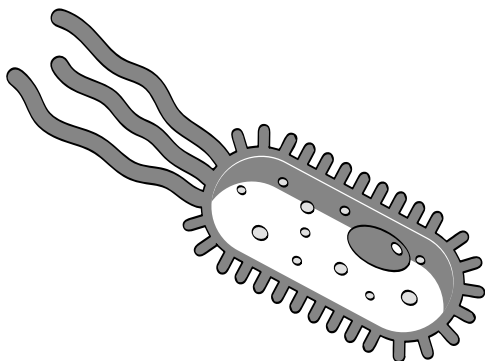


ОГЛАВЛЕНИЕ

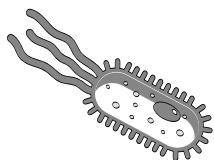
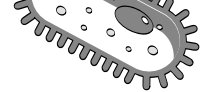
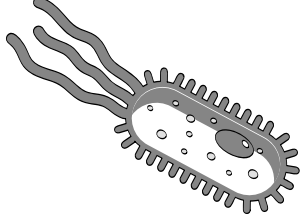
Предисловие	11
Введение	13
Глава 1. Пищеварение шаг за шагом	16
Первая остановка: ротовая полость	19
Зубы	19
Язык и его функция	24
Слюна	31
Сотни бактерий	36
Что-то не так во рту	37
Изо рта в желудок: еда продолжает путь... ..	46
Процесс глотания	47
<i>Baby led weaning (BLW)</i> , или Самостоятельный прикорм	52
Дисфагия пищевода: «Не могу проглотить еду» ..	55
Гастроэзофагеальный рефлюкс	58
Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы	64
И еда попала в желудок	69
Заболевания желудка: <i>Helicobacter pylori</i>	80
Подходим к последнему отделу ЖКТ: кишечник	85
В центре, тонкая кишка	86
Последний отдел ЖКТ: толстая кишка	103



Глава 2. Стул	112
Состав стула	116
Кал бывает разный	118
<i>Консистенция</i>	118
<i>Форма</i>	122
<i>Цвет</i>	123
<i>Запах</i>	126
<i>Другие факторы</i>	126
Поза при дефекации	129
У меня запор?	134
Клетчатка лучше слабительных	138
Газы – наши друзья	141
Глава 3. Микробиота и микробиом	146
Микробиом	149
Микробиота	151
10 000 видов микроорганизмов внутри нас	152
<i>Антибиотики и ультраобработанные</i> <i>продукты</i>	154
<i>Изо рта в кишечник</i>	155
<i>Микроорганизмы остаются неизменными</i> <i>на протяжении всей нашей жизни?</i>	158



Важная роль микробиоты	161
Когда микроорганизмы начинают заселять наш организм?	164
<i>Роды, ключевой момент</i>	165
<i>Питание тоже имеет значение</i>	169
<i>Преимущества грудного вскармливания</i>	170
<i>Так бактерии заселяют организм грудного ребенка</i>	173
Микробиота и вес	175
Глава 4. Ай! У нашего кишечника проблемы ...	182
Кишечник – это ключ	187
<i>Вашим микробам грустно?</i>	189
Основные причины дисбиоза кишечника	191
<i>Как узнать, есть ли у меня дисбиоз кишечника</i> ..	192
Молекулы, проникающие через кишечный барьер .	194
FODMAP	201
<i>Диета в три этапа</i>	203
Модель питания с низким содержанием FODMAP..	204
<i>Рекомендуется потреблять</i>	204
<i>Рекомендуется избегать</i>	205
Пробиотики и пребиотики	208
Трансплантация фекалий. Seriously?	216



Глава 5. Как исправить проблемы с пищеварением?	218
Непереносимость и аллергия – не одно и то же ...	223
<i>Индивидуальное питание</i>	225
<i>Аллергия и ее симптомы</i>	228
Целиакия. Аллергия или непереносимость?	231
Что такое кандидоз?	235
Благодарности	242
Библиография	244
Алфавитный указатель	251

