

فصل سیزدهم:

سفر غذا

✓ **گوارش:** تبدیل غذا به مولکولهای کوچک و قابل جذب را گویند.

✓ **دستگاه گوارش:** شامل لوله ی گوارش (دهان، حلق، مری، معده، رودیه ی باریک، رودیه

بزرگ و مخرج) و اندام های اطراف آن (کبد، لوازالمعده و غده های بزراقی) می باشد.

✓ **دهان:** دندان ها باعث ریزتر شدن غذا شده و حرکات زبان، غذا را با بزراق (که بیش تر آن و

تعدادی آنزیم است و از غده های بزراقی ترشح می شود) مخلوط می کند تا بلعیدن آن راحت شود.

نکته: باکتری های موجود در دهان، با مصرف غذاهای باقی مانده دربین دندان ها خصوصاً شیرینی و

شکلات، اسید تولید می کنند و باعث از بین رفتن مینای دندان و پوسیدگی آن می شوند.

✓ **حلق:** چهار راهی است که به دهان، بینی، مری و نای راه دارد و هنگام بلعیدن غذا، فقط راه

مری باز می شود.

✓ **مری:**

لوله ای است که با انقباض و انبساط ماهیچه های دیواره ی آن غذا به سمت معده رانده می شود.

غذا مدتی در معده باقی می ماند و در اثر انقباض ماهیچه های دیواره ی آن باشیره گوارشی ترکیب شده و به صورت مایعی غلیظ به روده ی باریک وارد می شود.

✓ **شیره ی گوارشی معده:** از سلول های پوششی معده ترشح شده و برای کمک به عمل

گوارشی غذا، دارای آنزیم واسید است.

✓ روده ی باریک:

آنزیم های ساخته شده در پانکراس (لوزالمعده) توسط لوله ای وارد ابتدای روده ی باریک شده و باعث گوارش اکثر مواد مغذی می شوند بنابراین روده ی باریک محل گوارش نهایی و جذب غذا می باشد.

✓ جذب: عبور مولکول های گوارش یافته و ریز مواد مغذی از غشای سلول های روده ی باریک و رسیدن آن ها به خون را گویند.

✓ روده ی بزرگ:

مواد گوارش نیافته در روده باریک، وارد روده ی بزرگ شده و آب و مواد معدنی آن ها جذب می شود. از طرفی باکتری های موجود در روده ی بزرگ، با تغذیه از مواد گوارش نشده مانند سلولز، ویتامین K و بعضی ویتامین های گروه B را می سازند. روده ی بزرگ این ویتامین ها را جذب می کند کار دیگر روده ی بزرگ، دفع مدفوع است که با انقباض ماهیچه آن و حرکت مدفوع به سمت مخرج و ایجاد احساس دفع، انجام می گیرد.

✓ کبد:

بزرگ ترین اندام بدن است و کارهای زیر را انجام می دهد:

- ذخیره ی بسیار از مواد غذایی جذب شده از روده یباریک و وارد کردن تدریجی آن ا در خون با توجه به نیاز سلول ها

- ساخت صفرا (برای گوارش چربی ها) و ذخیره ی آن در کیسه صفرا

- ساختن چربی از کربوهیدرات ها (در صورتی که مقدا مصرف کربوهیدرات ها از میزان انرژی

موردنیاز سلول ها بیش تر باشد).

www.my-dars.ir

✓ نکته:

داشتن وزن متعادل برای سلامتی بسیار مهم است، زیرا خطر فشار خون زیاد و بیماری قلبی در افراد دارای اضافه وزن، و احتمال پوکی استخوان در افراد دارای کمبود وزن، بیش تر می باشد.



مای دررس

گروه آموزشی عصر

www.my-dars.ir