

Jak organizm radzi sobie z jedzeniem?

Trawienie mechaniczne i chemiczne

Trawienie mechaniczne polega na rozdrabnianiu, mieszaniu i przesuwaniu pokarmu. Trawienie chemiczne polega na rozkładaniu przez enzymy składników pokarmowych do prostszych cząsteczek. Trawienie mechaniczne zaczyna się już w jamie ustnej, a trawienie chemiczne odbywa się dzięki enzymom wydzielanym przez ślinianki, żołądek, trzustkę i jelito cienkie.

Jama ustna

To tutaj pokarm jest rozdrabniany przez zęby, mieszany ze śliną i formowany w kęs. Dokładne gryzienie zwiększa powierzchnię pokarmu i ułatwia działanie enzymów. W ślinie znajduje się amylaza ślinowa, która rozpoczyna trawienie skrobi.

Żołądek

W żołądku pokarm jest mieszany z sokiem żołądkowym. Sok żołądkowy zawiera m.in. kwas solny i pepsynę. Kwas solny tworzy kwaśne środowisko, a pepsyna bierze udział w trawieniu białek. Bardzo szybkie jedzenie dużej porcji po długiej przerwie może powodować uczucie ciężkości i dyskomfortu.

Jelito cienkie i enzymy trzustkowe

W jelicie cienkim zachodzi intensywne trawienie i wchłanianie. Trzustka wydziela m.in. amylazę trzustkową (cukry złożone), trypsynę (białka) i lipazę trzustkową (tłuszcze). Wątroba produkuje żółć, która nie jest enzymem, ale ułatwia trawienie tłuszczów.

Jelito grube, woda i błonnik

W jelicie grubym zachodzi głównie wchłanianie wody i formowanie mas kałowych. Odpowiednia ilość wody i błonnika wspiera pracę przewodu pokarmowego. Produkty bogate w błonnik to m.in. warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste.

Na co należy zwrócić uwagę w przypadku Kacpra?

- Gdzie zaczyna się problem w jego sposobie jedzenia?
- Co może utrudniać pracę układu pokarmowego?
- Jaką rolę odgrywają mała ilość wody, mało błonnika i szybkie jedzenie?

Co może tłumaczyć ból brzucha, ciężkość i rozdrażnienie.

To trzeba zapamiętać

- Trawienie zaczyna się już w jamie ustnej.
- W żołądku rozpoczyna się trawienie białek.
- Jelito cienkie to kluczowe miejsce trawienia i wchłaniania.