

Пищеварение: как устроено

Ранее мы говорили о метаболизме — факторах, влияющих на скорость обмена веществ, а также о витаминах и минералах — разнице между ними и их роли в функционировании нашего организма. Пришло время рассмотреть работу пищеварительной системы — какие органы в неё входят и как устроен процесс.

[Метаболизм: как его контролировать?](#)

[Витаминно-минеральный гид](#)

Путь пищи начинается с **ротовой полости**, где начинаются первичные процессы переваривания: еда смачивается слюной, насыщенной ферментами. Следом через глотку еда, измельчённая зубами, поступает в **пищевод**. А из пищевода — в желудок.

В **желудке** еда находится от 2 до 4 часов в зависимости от индивидуальных особенностей работы пищеварительной системы. В желудке идёт активное переваривание твёрдых частиц, расщепление их на более мелкие.

Частично переваренная масса поступает в **двенадцатиперстную кишку** — там она начинает распадаться на отдельные составляющие (белки, жиры, углеводы). В этом активно участвуют протоки поджелудочной железы и желчный пузырь.

Следующий этап — **тонкий кишечник**. Здесь происходит самый важный процесс: в кровь начинают всасываться полезные вещества из пищи или из лекарственных препаратов. В **толстом кишечнике** происходит водно-солевой обмен, начинают формироваться каловые массы. Функция толстого кишечника — окончательное переваривание и всасывание ранее непереваренных остатков пищи.

Тонкий и толстый кишечник образуют собой единый кишечник — длинную трубку со множеством изгибов. Передвижение пищевого комка по нему происходит за счёт **перистальтики** — волнообразного сокращения стенок.

Что влияет на процесс



пищеварения:

- Занятия спортом и общая физическая активность человека — чем активнее образ жизни, тем лучше и быстрее проходит процесс пищеварения.
- Наличие или отсутствие вредных привычек.
- Качество продуктов.
- Индивидуальные особенности организма.

На каждом из этапов пищеварения задействованы **ферменты** — вещества, с помощью которых сложные компоненты пищи расщепляются на более простые, которые усваиваются организмом. Без ферментов организм не смог бы переварить пищу и извлечь из неё питательные вещества.

Ещё в ротовой полости пища подвергается воздействию фермента альфа-амилаза — он превращает молекулы крахмала в растворимые сахара. Отсюда идёт расхожий совет — тщательно пережевывать пищу, потому что чем дольше она находится во рту, тем лучше обрабатывается ферментами и измельчается. Соответственно, на последующих этапах организму будет проще.

В желудке своё действие начинают желудочные ферменты. Основной желудочный фермент — это пепсин, разлагающий белки на пептиды. В желудке также вырабатывается желатиназа, расщепляющая коллаген и желатин, содержащиеся в мясе. В многочисленных желудочных ямках содержатся особые железы, производящие необходимые ферменты и соляную кислоту — благодаря им производится желудочный сок.

Главный производитель ферментов для усвоения питательных веществ — **поджелудочная железа**. Находится она позади желудка и весит всего 50-70 граммов. За сутки ей под силу произвести до двух литров панкреатического сока, способного расщеплять все питательные вещества.



Ещё одно понятие, которое стоит упомянуть — **микробиота кишечника**. Это микроорганизмы, которые живут в кишечнике, подавляющее большинство из них — бактерии. Эти микроорганизмы оказывают влияние на жизнедеятельность человека: в частности, влияют на психологическое и эмоциональное состояние.

Автор: Алиса Беглова © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, РОССИЯ 👁 8286 09.01.2021, 18:34 📌 1152
 URL: <https://babr24.com/?ADE=209117> Bytes: 3792 / 3417 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:
 - [Телеграм](#)
 - [ВКонтакте](#)

[Связаться с редакцией Бабра:](#)

newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Алиса Беглова**,
обозреватель.

На сайте опубликовано **257**
текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

Подробнее о размещении

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)