

SİNDİRİM SİSTEMİ NASIL ÇALIŞIR

Yediğiniz her şey (sağlıklı bir salatadan bir dilim pizzaya) yedikten sonra aynı temel işlemden geçer. Bu süreç vücudunuza hayatta kalmak için ihtiyaç duyduğu enerji ve beslenmeyi sağlar. Bu süreç çalışır?

VÜCUT BESİNLERİ NASIL KULLANIR?

İçtiğiniz şeyler de dahil olmak üzere çoğu sindirilmiş besin parçacıkları ince bağırsaklardan emilir. Fakat vücudunuz her bir besini aynı şekilde kullanmaz.

Karbonhidratlar

Lifler



Enerji Üretimi



Kan şekerini dengeler, sağlıklı bir sindirim sistemi olmasına yardımcı olur.

Proteinler



Enerji üretmek ve dayanıklılık sağlamak, vücut dokularını inşa etmek ve onarmak, enzimler, hormonlar ve vücudun ihtiyaç duyduğu diğer elementleri üretmek.

Yağlar



Enerji üretmek, eklemleri yağlamak, sinir dokusunu korumak ve hayati organları korumak.

Vitaminler & Mineraller



Güçlü kemikler ve dişler oluşturur, bağışıklık sistemini destekler, yorulmaya neden olabilecek veya organ hasarına neden olabilecek eksiklikleri önler.

Tükürük Bezleri

Tükürük Bezleri

Tükürük Bezleri

Yemek Borusu

Sindirim ağızda çiğneme ve yutma ile başlar.

Tükürük bezleriniz besinleri daha küçük parçalara ayıracak enzim üretir.

Yutulan besinler yemek borusu ile mideye geçer.

Midenin üç görevi vardır: yutulmuş yiyecek ve sıvıların bir süre depolanması; besinlerin parçalanması ve sindirim suyuyla karıştırılması; ve içeriğin ince bağırsağa boşaltılması.

Yiyecekler midede ne kadar kalır? Yiyecekler midede 2-4 saat kalır. Karbonhidratlar en az süre kalır, proteinler ve yağlar ise daha uzun süre kalır.

Yiyecekler mideden ince bağırsaklara geçer; bu, besinlerin vücuda emildiği ve taşındığı yerdir. Emilemeyen her şey, atık madde olarak kalın bağırsağa gider.

