

Як бути здоровим. Органи травлення. Правила здорового харчування



Тим, хто вважає, що не має часу на здорове харчування, рано чи пізно доведеться знаходити час для лікування

Едвард Стенлі

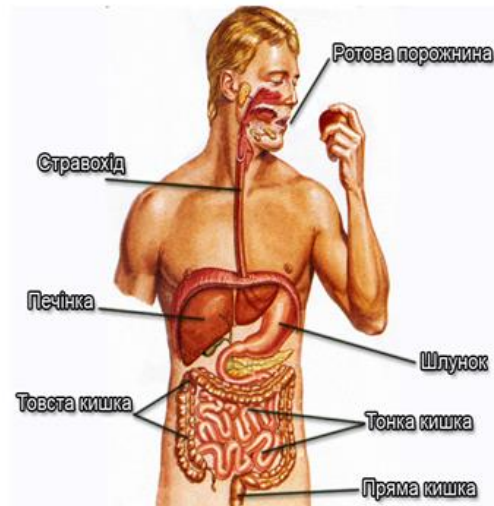
Чому людина повинна харчуватися? Для того, щоб людина могла жити, працювати, а дитячий організм ще й рости, необхідні поживні речовини. Вони потрапляють в організм з рослинною та тваринною їжею. Це фрукти та овочі, молочні продукти, молоко, хліб, рис, картопля, морква, м'ясо та риба, яйця, квасоля.



Їжа, яку ми споживаємо, проходить через травну систему. Тут відбувається подрібнення та перетравлення їжі.

Зараз давайте розглянемо органи травлення

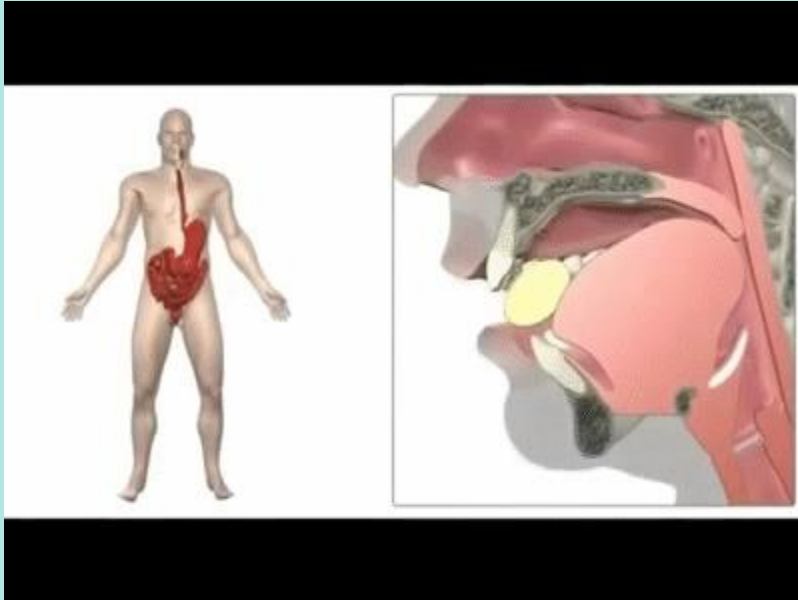
Органи травлення



Їжа в нашому організмі зазнає великих і складних змін. Розгляньте, який довгий шлях проходить вона.

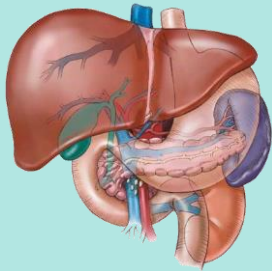
Спочатку потрапляє в рот. Дотиком губ ми розрізняємо, яка вона - тверда чи м'яка, холодна чи гаряча. За допомогою язика розпізнаємо її смак.

У роті їжа пережовується зубами та перемішується язиком. Під дією слини в роті вона починає перетравлюватися.



З рота через глотку та стравохід їжа направляється в шлунок. У шлунку вона перетравлюється частково за допомогою шлункового соку. Неперетравлена їжа із шлунку надходить у кишківник, де остаточно претравлюється. Кишківник складається з тонкої кишки, товстої кишки та прямої кишки. Підшлункова залоза виробляє травний сік.

Печінка виділяє в тонку кишку особливу рідину, потрібну для травлення – це жовч.



Як бути здоровим

Усім нам варто частіше згадувати слова: ” Треба їсти для того, щоб жити, а не жити для того, щоб їсти”. Їжа не лише збагачує нас енергією, вона складається з необхідних елементів – білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин необхідних для нормального зростання і розвитку вашого організму.

Білки - це основний будівельний матеріал організму, який утворює нові клітини, завдяки чому людина росте.

Жири – джерело енергії організму.

Вуглеводи – допомагають травленню.

Вітаміни – захищають організм від хвороб.

Правила харчування

Для того, щоб добре працювала травна система потрібно:

- *мити не тільки руки, а й овочі і фрукти, щоб не занести в організм хвороботворні мікроби;*
- *їсти потрібно в один і той же час, неквапливо й добре пережовувати їжу;*
- *їжа повинна бути різноманітною, щоб організм діставав усі необхідні для життя речовини;*
- *під час їжі не розмовляй.*

Бережи зуби

Зуби – найтвердіші частини людського організму.



У дорослої людини 32 зуби.

У дітей – молочні зуби. З 5 років молочні зуби поступово розхитуються і випадають, їх місце займають постійні зуби. Зуби змінюються лише один раз. На місці втрачених зубів нові уже ніколи не виростуть.

Хворі зуби погано подрібнюють їжу. Непережована їжа зумовляє захворювання шлунка і кишківника. З хворих зубів в організм потрапляють хвороботворні мікроби.

З продуктами харчування людина отримує поживні речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни. Щоб бути здоровим, потрібно правильно харчуватися, дотримуватися гігієни харчування.