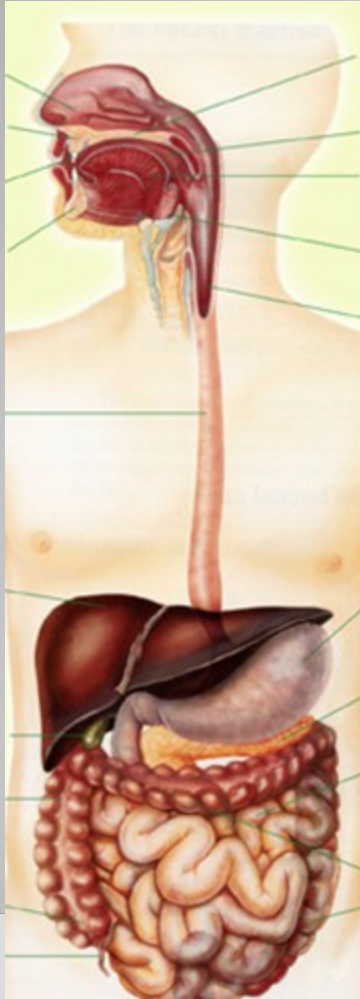
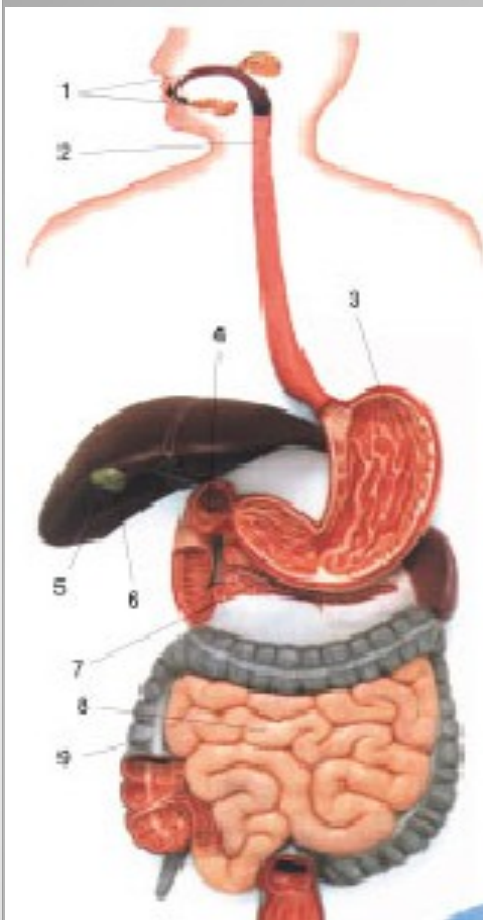


Стрававальная сістэма чалавека

Харчаванне



Стрававальная сістэма



Мы ядзім дзеля таго, каб арганізм атрымаў патрэбную энэргію для сваёй фізічнай і мазгавой дзейнасці. Пераварванне ежы-гэта працэс раздзялення яе на простыя малекулы. Стрававальная сістэма пачынаецца ў роце, дапамагаюць у пераварванні ежы страўнік і печань, якая вырабляе жоўць. У кішэчніку перавараная ежа ўсасваецца ў кроў. А неперавараныя часткі выводзяцца з арганізму.

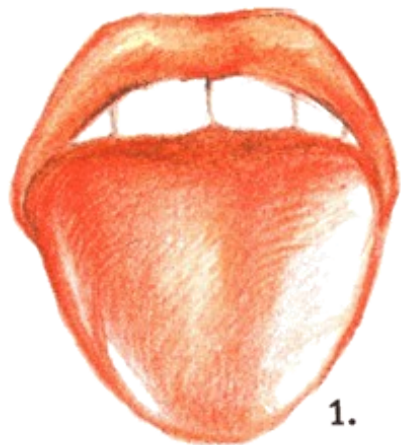
Будова стрававальнай сістэмы: 1 – слінныя залозы; 2 – стрававод; 3 – страўнік; 4 – дванаццаціперсная кішка; 5 – печань; 6 – жоўцевая бурбалка; 7 – падстраўнікавая залоза; 8 – тонкая кішка; 9 – тоўстая кішка

Зубы

Стрававальная сістэма пачынаецца ў роце. Зубы, як жораны перамолваюць ежу



Не забывайце
раніцай і ўвечар
чысціць зубы, каб
захаваць іх
здоровымі!



Сліна і язык

Сліна ўвесь час вылучаецца ў невялікай колькасці і змочвае ежу. Паспрабуй, праглыні чэрствы хлеб. Усё горла абдзярэш. А калі хлеб доўга жаваць, ён добра намочыцца сліной і праглынуць яго будзе няцяжка. Язык змешвае ежу і прасоўвае яе ў глотку.



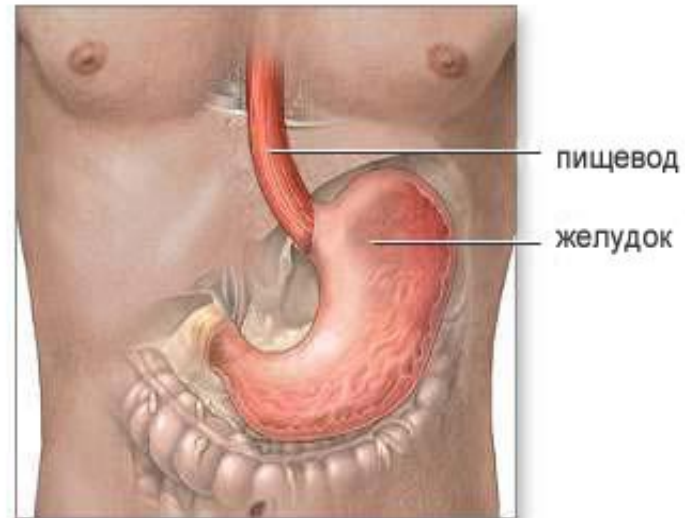
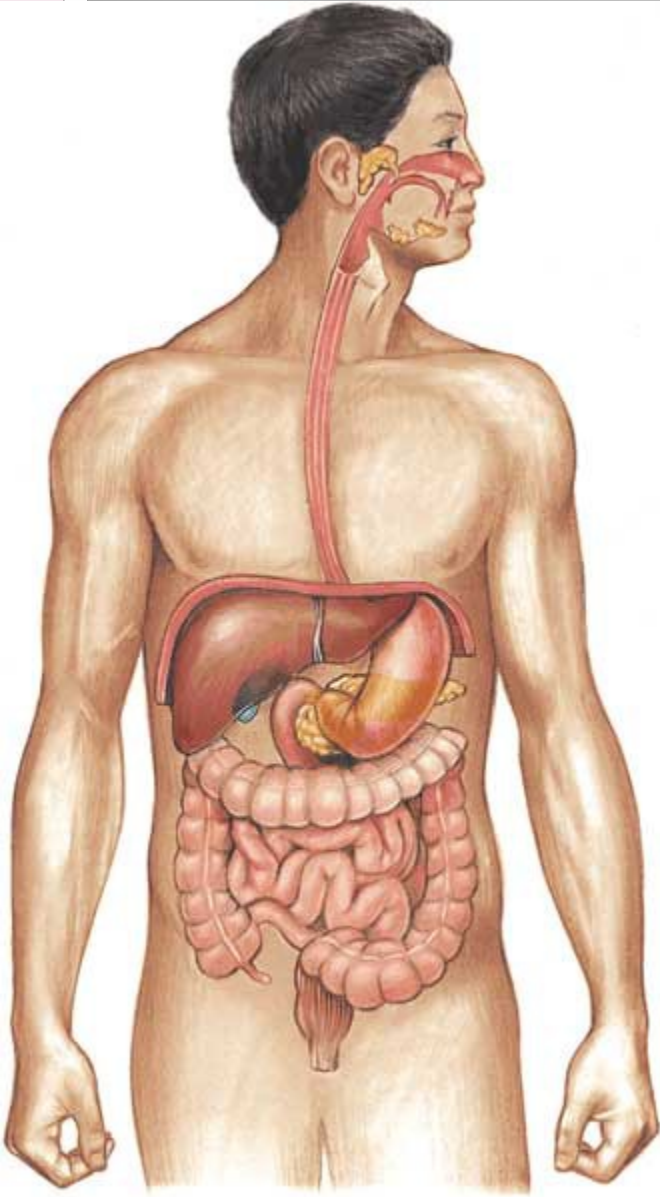
Кажуць: усе хваробы ўпаўзаюць праз рот.

Таму трэба мыць рукі перад ежай і не забываць перад ужываннем мыць садавіну і гародніну!



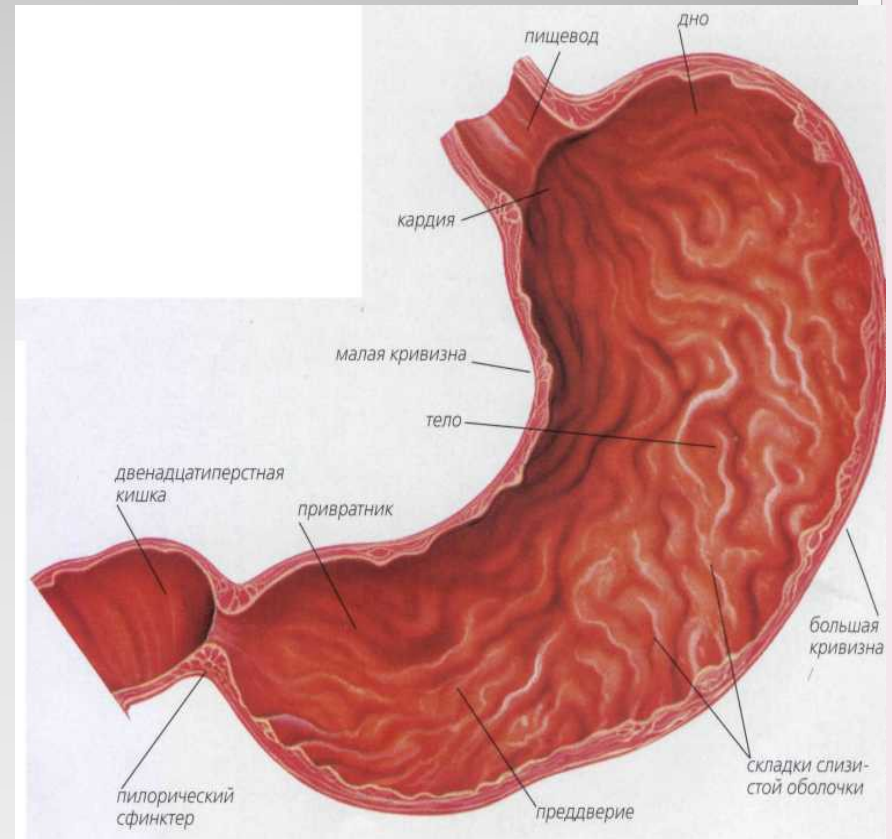
Стрававод

А паляцела яна ў маленькую пячорку. Вось такую, як на гэтым малюнку. Па страваводзе ежа патрапіла ў страўнік. Страўнік падобны на мяшок. Гэты мяшок у кожнага чалавека размешчаны пад рэбрамі.

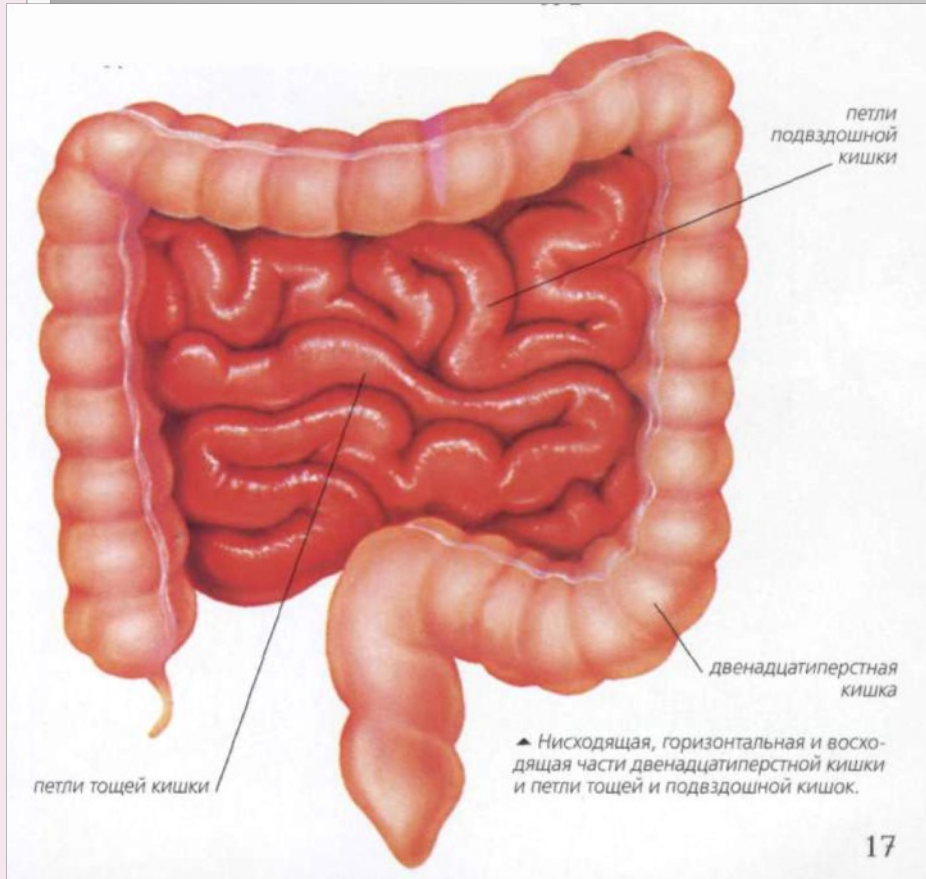


Страўнік

Страўнік сваімі сценкамі камечыць, расцірае і змешвае прасякнутую страўнікавым сокам ежу. Як быццам варыць яе. У залежнасці ад таго, што мы з'елі, ежа знаходзіцца з страўніку ад 30 хвілін да некалькіх гадзін, пакуль не ператвараецца ў вадкую кашыцу. Аб'ём пустога страўніка – каля паўлітры, пасля ежы ён расцягваецца да літра, але можа і да 4 літраў!



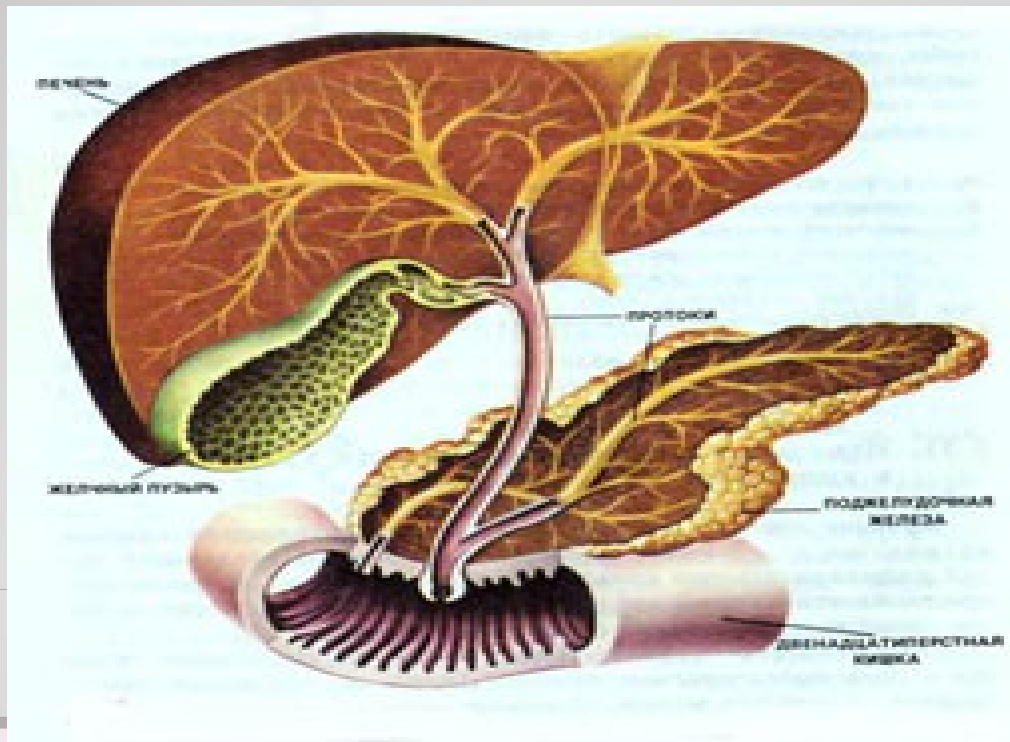
Кішачнік



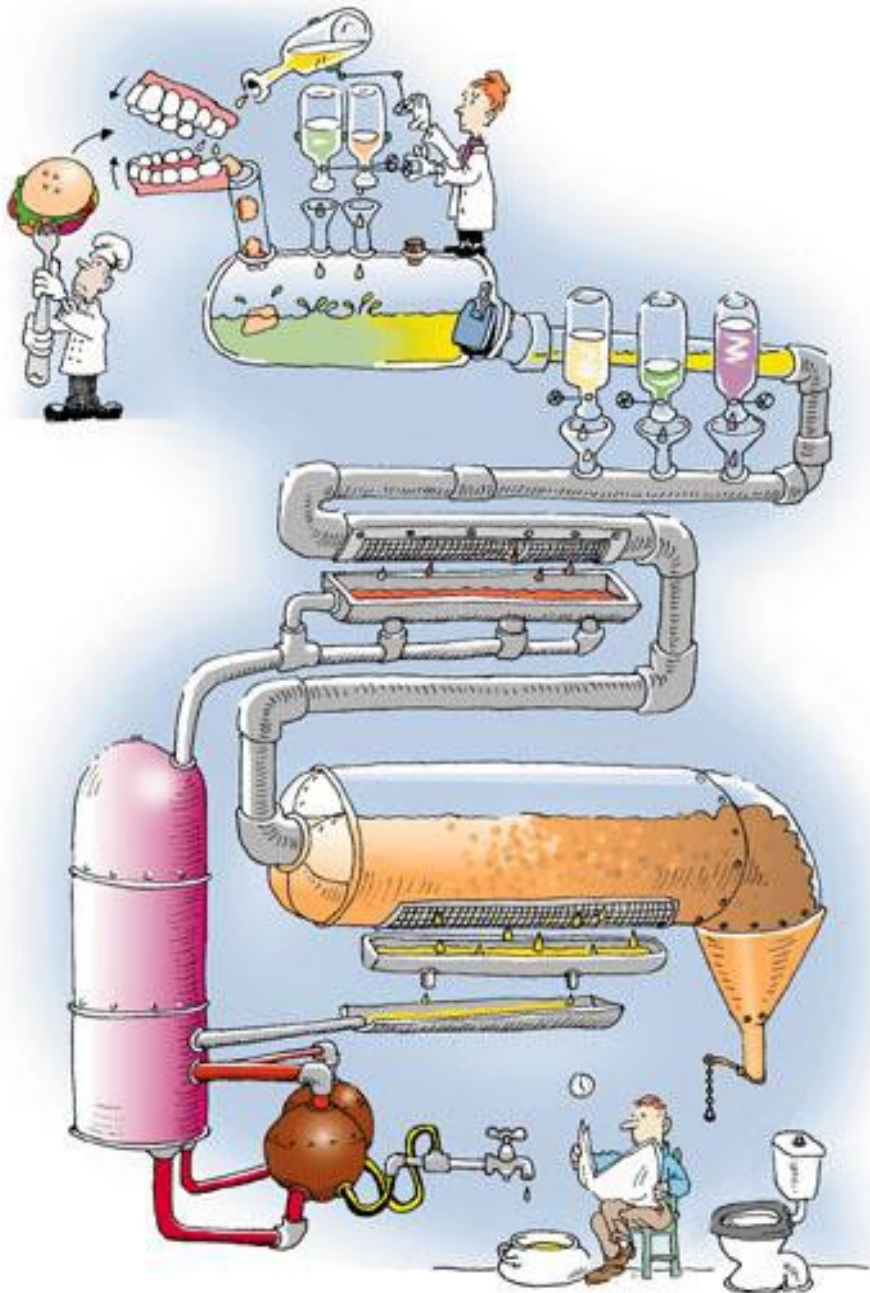
А далей пачынаецца доўгі звлісты калідор кішачніка. Ён цягнецца амаль на восем метраў! Але згорнуць ён так шчыльна, што цалкам змяшчаецца ў жываце. Толькі пасля таго як ежа пройдзе гэты шлях ад пачатку да канца, яна ператворыцца ў празрыстыя растворы, якія можа ўвабраць у сябе кроў і разнесці па ўсім арганізме.

Печань

Печань вылучае ў тонкі кішачнік адмысловую вадкасць, неабходную для стрававання - жоўць (яна растварае тлушчы). Падстраўнікавая залоза вылучае ў кішачнік падстраўнікавы сок, які таксама неабходзен для стрававання.



Наша фабрика-кухня спраўляецца з ежай за 5-6 гадзін.



1 хвіліна

Перажоўванне і вызначэнне
смаку



3 секунды

Праглытванне



2- 4 гадзіны

Страваванне



3- 5 гадзін

Усмоктванне



ад 10 гадзін

Выдзяленне



Для чаго чалавек есць?



Каб хадзіць, бегаць, скакаць,
дыхаць, смяцца, працаваць, каб
жыць, трэба прымаць ежу.



Чалавек можа жыць без
ежы 30-40 дзён



За сваё жыццё кожны
чалавек з'ядае прыкладна
50 тон прадуктаў. Цэлы
грузавы вагон.

Піраміда правільнага харчавання

СОЛЬ-1 чайная
ложка
ВАДА- не
менш за 1,5
літры



Харчавацца трэба правільна!

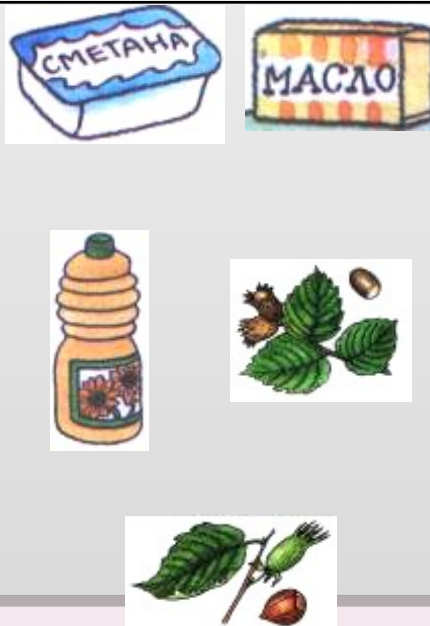
Бялкі

Мяса, рыба,
малочныя
прадукты, яйкі,
бабовыя



Тлушчы

Мяса,
малочныя
прадукты, алеі,
алеі, гарэхі,
семкі

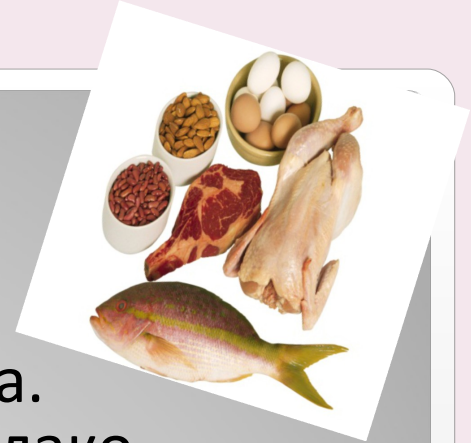


Вуглеводы

Крупы,
саладосці, мука,
садавіна,
гародніна



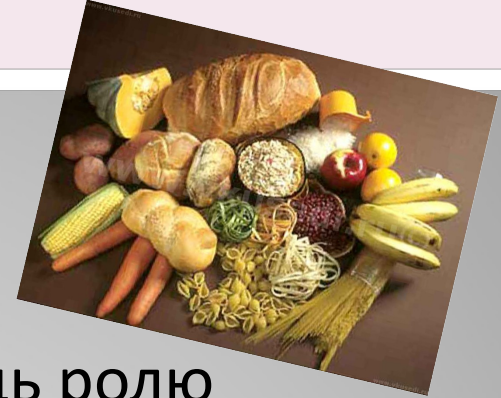
Бялкі



- Бялкі — важная частка харчавання чалавека. Асноўныя крыніцы: мяса, птушка, рыба, малако, арэхі, бабовыя, збожжавыя; у меншай ступені: гародніна, садавіна, ягады і грыбы. Калі бялкоў у харчаванні бракуе, сталы чалавек адчувае заняпад сіл, у яго змяншаецца працаздольнасць, яго арганізм горш супрацівіцца інфекцыі і прастудзе. Што да дзяцей, то яны пры непаўнавартасным бялковым сілкаванні моцна адстаюць у развіцці: дзеці растуць, а бялкі-асноўны "будаўнічы матэрыял" прыроды. Кожная клетка жывога арганізма ўтрымоўвае бялкі. Цягліцы, скура, валасы, пазногці чалавека складаюцца галоўным чынам з бялкоў



Вугляводы



- Вугляводы ў арганізме чалавека маюць ролю энергетычных рэчываў. Самыя важныя з іх -- цукроза, глюкоза, фруктоза, а таксама крухмал. Яны хутка засвойваюцца ("згараюць") у арганізме. Выключэнне складае раслінны вуглявод - абалоніна, якой асабліва шмат у цэльных злаках. Яна практычна не засвойваецца арганізмам, але мае вялікае значэнне: выступае ў ролі баласта і дапамагае страваванню, механічна чысцячы слізістыя абалонкі страўніка і кішачніка. Вугляводаў шмат у бульбе і гародніне, крупах, макаронных вырабах, садавіне і хлебе.



Тлушчы



- Тлушчы таксама служаць для чалавечага арганізма крыніцай энергіі. Іх арганізм адкладае "пра запас" і яны служаць энергетычнай крыніцай доўгачасовага карыстання. Акрамя таго, тлушчы валодаюць нізкай цеплаправоднасцю і засцерагаюць арганізм ад пераахладжэння. Тлушчы ўваходзяць у склад клеткавых сценак, нервовай тканіны. Яшчэ адна функцыя тлушчаў - пастаўляць у тканкі арганізма тлушчараспушчальныя вітаміны і іншыя біялагічна актыўныя рэчывы.
- Крыніцай жывёльных тлушчаў з'яўляюцца свіное сала (90—92 % тлушчу), сметанковае масла (72—82 %), тоўстая свініна (49 %), каўбасы (20—40 %), смятана (30 %), сыры (15—30 %). Крыніца раслінных тлушчаў - алеі (99,9 % тлушчу), арэхі (53—65 %), аўсяныя (6,1 %) і грачаныя (3,3 %) крупы.



Вітаміны і мінералы

- Вітаміны- гэта складаныя рэчывы. Недахоп вітамінаў можа прывесці да развіцця шматлікіх захворванняў, павялічваецца стомляльнасць, змяншаецца працаздольнасць, змяншаецца імунітэт .
- Мінералы – гэта хімічныя рэчывы у чыстым выглядзе, якія паступаюць у арганізм з ежай і ўдзельнічаюць і дасканалай працы арганізма, без іх становяцца немагчымыя рост, развіццё і жыццядзейнасць арганізма.
- Найбольшая колькасць вітамінаў і мінералаў знаходзіцца ў гародніне і садавіне.



Залатыя правілы харчавання:

- Галоўнае – не пераядайце.
- Ешце ў адзін і той жа час простую, свежую ежу, якая лёгка засвойваецца і адпавядае запатрабаванням арганізма.
- Старанна перажоўвайце ежу, не спяшаецеся глынаць.
- Мыйце садавіну і гародніна перад ежай.
- Перад прыёмам ежы падзякуеце ўсім, хто прыняў удзел у стварэнні прадуктаў, з якіх прыгатавана ежа. І вядома, тых, хто прыгатаваў вам ежу.

