

# ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

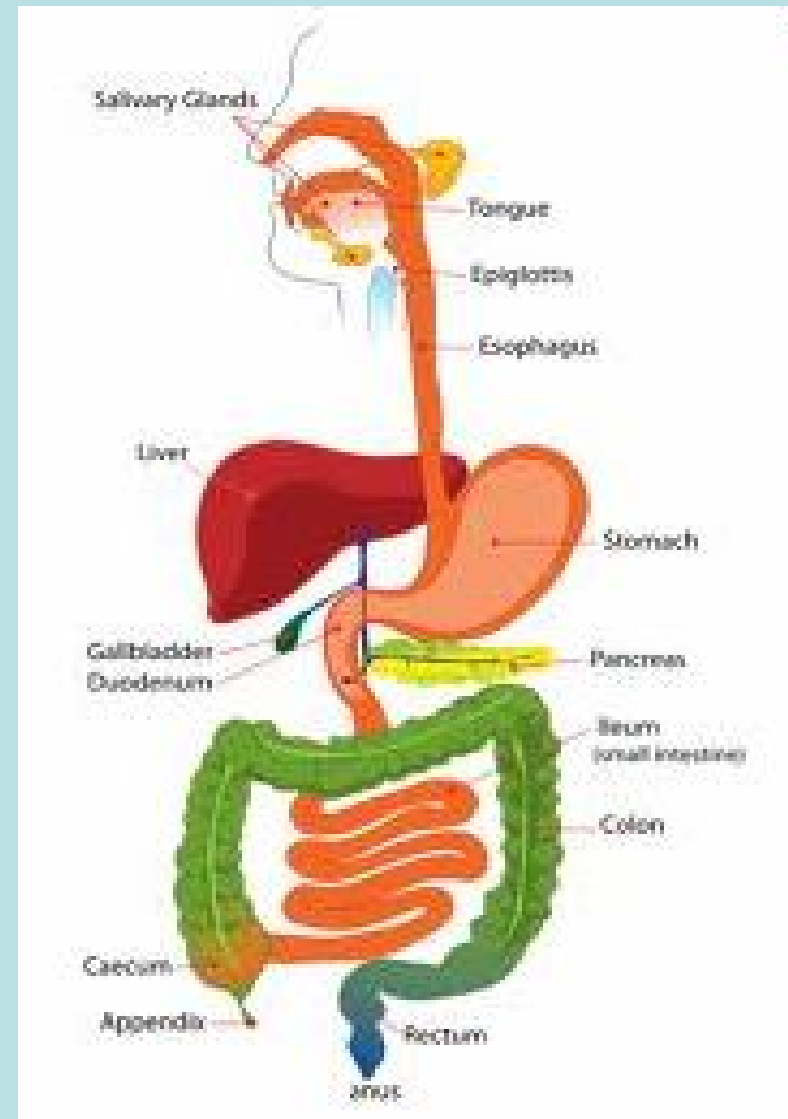
Το πεπτικό σύστημα στον άνθρωπο αποτελείται από:

☉ Τον Πεπτικό ή γαστρεντερικό σωλήνα στον οποίο υπάρχουν :

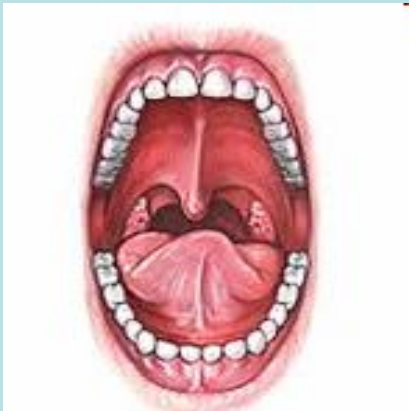
- ✓ Η στοματική κοιλότητα
- ✓ Ο φάρυγγας
- ✓ Ο οισοφάγος
- ✓ Το στομάχι
- ✓ Το λεπτό έντερο
- ✓ Το παχύ έντερο
- ✓ Ο πρωκτός

☉ Τους Προσαρτημένους αδένες:

- ✓ Σιελογόνοι αδένες (σάλιο)
- ✓ Συκώτι (χολή)
- ✓ Πάγκρεας (παγκρεατικό υγρό)



## Η ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ :



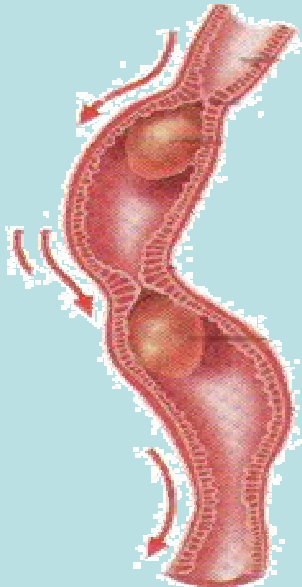
### 1.ΣΤΟΜΑ

Η τροφή εισέρχεται στο στόμα όπου τεμαχίζεται και πολτοποιείται με τη βοήθεια των **δοντιών** , της **γλώσσας** και του **σάλιου** και έτσι δημιουργείται ο βλωμός (μπουκιά).

Το σάλιο περιέχει ένζυμα όπως η αμυλάση (σιελογόνοι αδένες) .

Στο στόμα ξεκινάει η διάσπαση των υδατανθράκων.

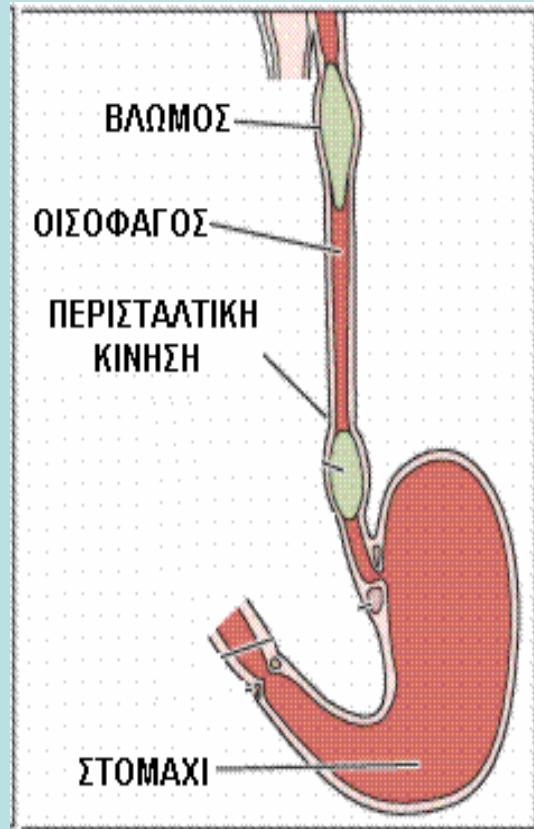
Κάθε 24 ώρες, το σώμα παράγει περίπου 1,5 λίτρο σάλιο.



### 2.ΟΙΣΟΦΑΓΟ

Ο βλωμός ( μπουκιά ) από το στόμα περνά στο **φάρυγγα** και μετά στον **οισοφάγο**.

Ο **οισοφάγος** είναι ένας μικρός σωλήνας μήκους 25 εκ.



### 3.ΣΤΟΜΑΧΙ

Οι περισταλτικές κινήσεις του **οισοφάγου** οδηγούν τον βλωμό στο **στομάχι** . Εκεί αναμειγνύεται με το γαστρικό υγρό και γίνεται χυλός. Το γαστρικό υγρό περιέχει ένζυμα και υδροχλωρικό οξύ , που βοηθούν στη διάσπαση των πρωτεϊνών. Το υδροχλωρικό οξύ επίσης καταστρέφει τα μικρόβια που περιέχονται στην τροφή μας .



#### 4.ΛΕΠΤΟ ΕΝΤΕΡΟ

Η πέψη ολοκληρώνεται στο λεπτό έντερο με τη βοήθεια του παγκρεατικού υγρού.

Στο λεπτό έντερο διασπώνται τα **λίπη** με τη συμβολή της **χολής** που παράγεται στο συκώτι, και ολοκληρώνεται η διάσπαση των **υδατανθράκων και πρωτεϊνών** με τη συμβολή του **παγκρεατικού υγρού**. Τέλος στο λεπτό έντερο απορροφούνται τα **θρεπτικά συστατικά (οι διαλυμένες τροφές)** από τις **εντερικές λάχνες** (αναδιπλώσεις του εσωτερικού τοιχώματος του εντέρου) και πηγαίνουν με το αίμα σε όλα τα κύτταρα του σώματος .



## **5.ΠΑΧΥ ΕΝΤΕΡΟ**

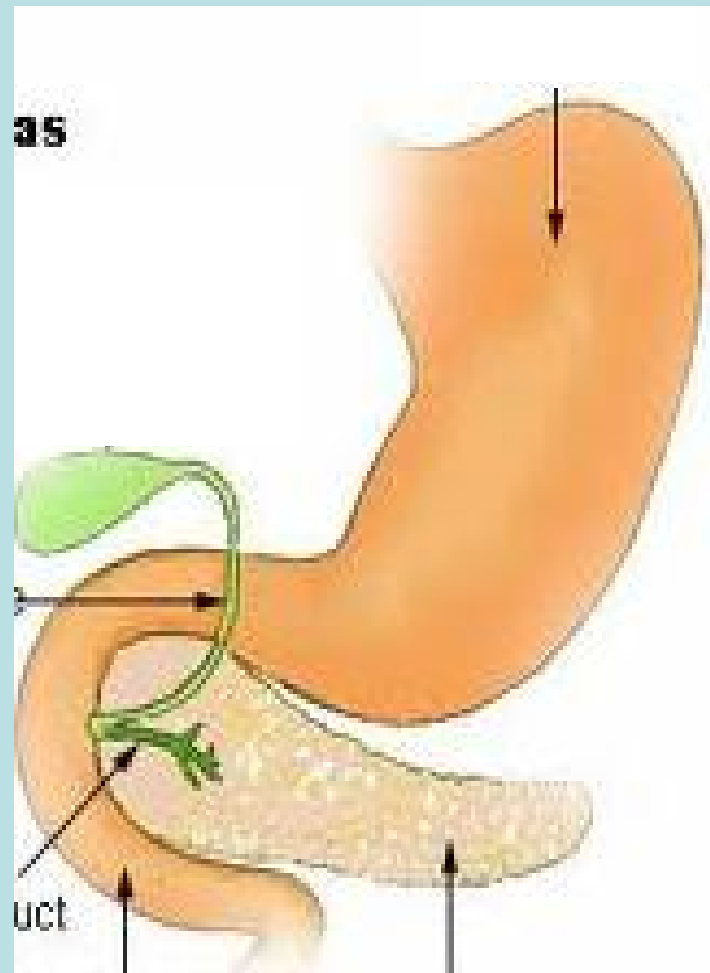
**Οι ουσίες που δεν διασπώνται και δεν απορροφώνται καταλήγουν στο παχύ έντερο**

- α. Το νερό απορροφάται από το παχύ έντερο**
- β. Η κυτταρίνη του κυτταρικού τοιχώματος των φυτικών κυττάρων δεν διασπάται**
- γ. Οι άχρηστες ουσίες σχηματίζουν τα κόπρανα και αποβάλλονται από τον πρωκτό**

# ΟΙ ΠΡΟΣΑΡΤΗΜΕΝΟΙ ΑΔΕΝΕΣ



Ήπαρ (Συκώτι)  
Εκκρίνει τη χολή



Πάγκρεας  
Εκκρίνει το παγκρεατικό υγρό

# ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΟΥΣΙΩΝ ΚΑΙ ΠΕΨΗ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ

✧ Καθημερινά πρέπει να καταναλώνουμε ποικιλία τροφών (ισορροπημένη διατροφή)

- Ο οργανισμός μας έχει ανάγκη από όλες τις θρεπτικές ουσίες (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, ορισμένα άλατα μετάλλων και νερό)
- Η ποσότητα που έχει ανάγκη ο καθένας μας εξαρτάται από:
  - \* Το **φύλο**
  - \* Την **ηλικία**
  - \* Τις **δραστηριότητες**
- Όταν προσλαμβάνουμε περισσότερη τροφή από αυτήν που έχουμε ανάγκη τότε ο οργανισμός μας αποθηκεύει την παραπάνω ενέργεια δημιουργώντας λίπος. Αν αυτό γίνεται για μεγάλο χρονικό διάστημα τότε **θα παχύνουμε.**

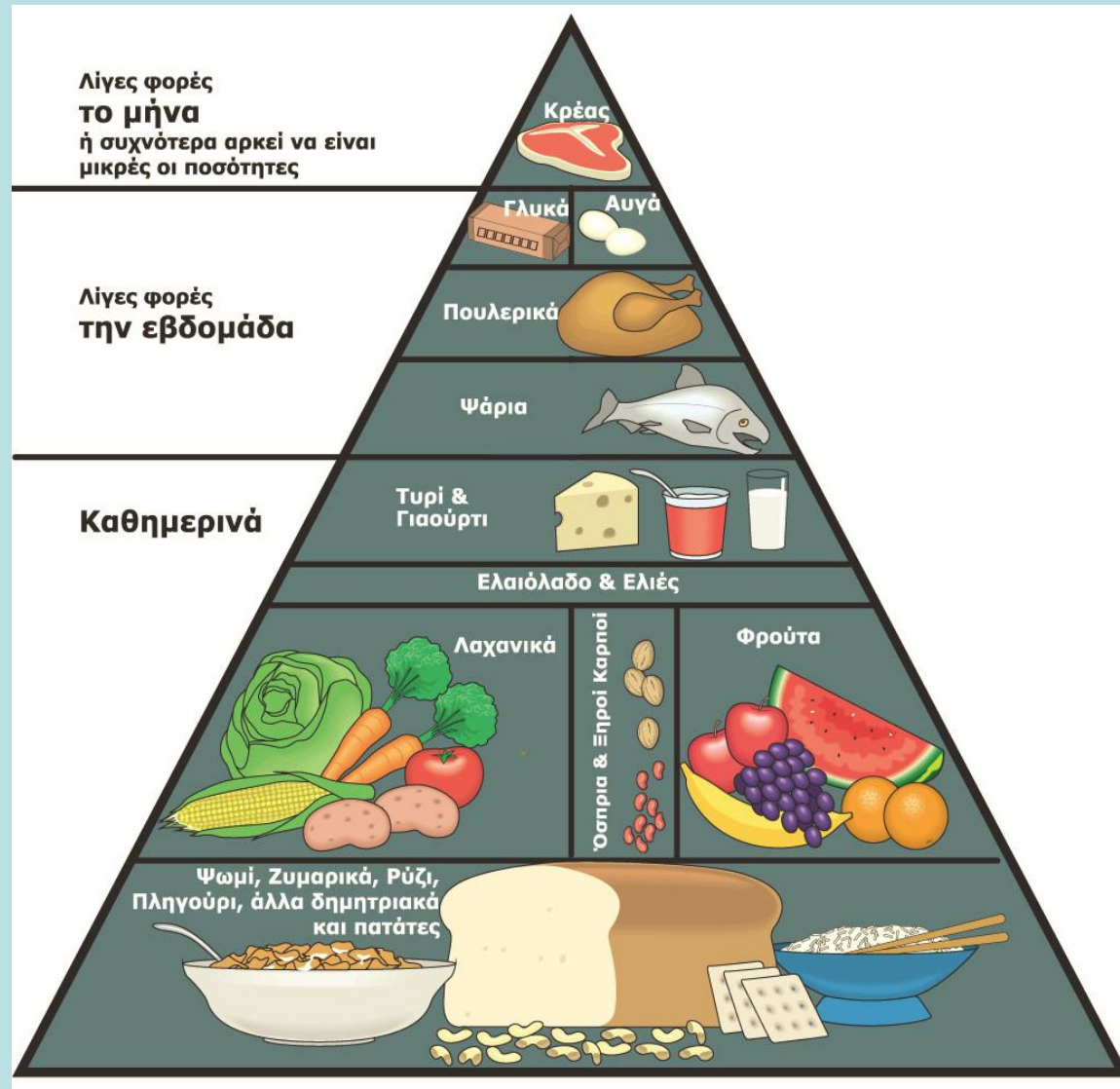




# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

## ➤ Μεσογειακή διαίτα

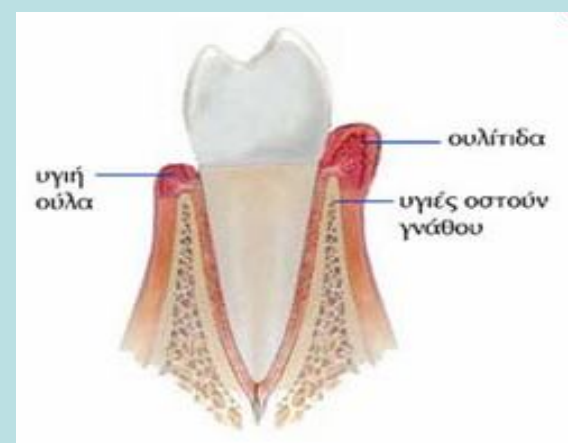
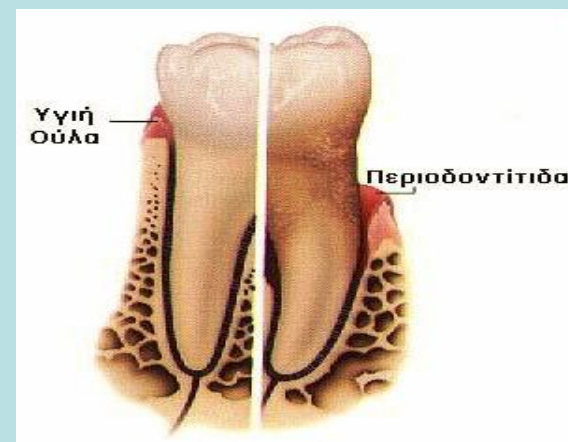
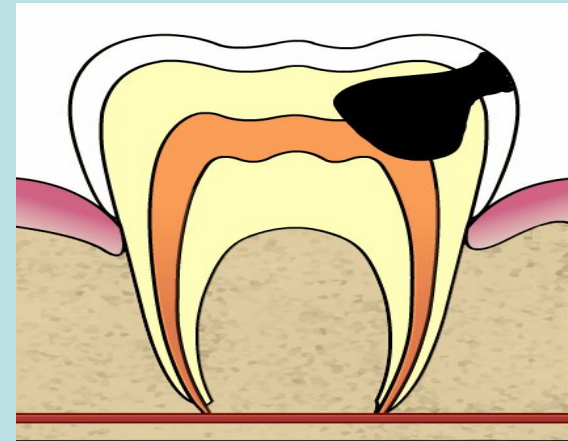
- Η Ελληνική παραδοσιακή διατροφή περιλαμβάνει:
  - ❖ Ελαιόλαδο
  - ❖ Ψάρια
  - ❖ Όσπρια
  - ❖ Πολλά φρούτα
  - ❖ και λαχανικά





## ΔΟΝΤΙΑ

- Τα δόντια χρησιμεύουν:
  - Στη μάσηση της τροφής και στη διατήρηση της υγείας μας αφού η καλή μάσηση της τροφής συμβάλλει σε αυτήν,
  - στην ομιλία ,
  - στην αισθητική εμφάνιση .
  
- Αν η φροντίδα των δοντιών δεν είναι καλή τα δόντια καταστρέφονται
  - ❖ Οι μικροοργανισμοί που ζουν στο στόμα μας είναι υπεύθυνοι για την καταστροφή των δοντιών
    - ✓ Προκαλούν **τερηδόνα**
      - Οι μικροοργανισμοί τρέφονται με **σάκχαρα** που παραμένουν ανάμεσα στα δόντια μας μετά από κάθε γεύμα
      - **Αποβάλλουν οξέα** που **καταστρέφει** αρχικά την **αδαμαντίνη** και στην **συνέχεια την οδοντίνη**
    - ✓ Προκαλούν **ουλίτιδα**
      - ✓ Αν τα **οξέα καταστρέφουν τα ούλα**



## ➤ Φροντίδα των δοντιών

❖ Πλένουμε τα δόντια μας μετά από κάθε γεύμα . Ειδικά το βράδυ πριν κοιμηθούμε βουρτσίζουμε τα δόντια μας γιατί πέφτει η παραγωγικότητα του σάλιου μας ( το οποίο λειτουργεί ως φυσικό καθαριστικό του στόματος) με αποτέλεσμα να επιταχύνεται η διαδικασία της τερηδοποίησης των δοντιών .

☉ Αποφεύγουμε τα γλυκά και τα αναψυκτικά ανάμεσα στα γεύματα

☉ Αντικαθιστούμε την οδοντόβουρτσα κάθε 4-6 μήνες

☉ Επισκεπτόμαστε συχνά τον οδοντίατρο ακόμα και αν δεν πονάμε. Η πρόληψη θα μας γλυτώσει από επώδυνες εμπειρίες.



τερηδόνα

ΤΕΛΟΣ

ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Καλογερά Αγγελική