



Sindirim Nedir?

Yaşamımızı devam ettirebilmek için enerjiye ihtiyacımız vardır ve bu enerjiyi yediğimiz besinlerden karşılarız. Vücuda alınan büyük molekülü besin içeriklerinin hücrelerimiz tarafından kullanılabilir kadar küçük parçalara ayrılmasına **sindirim** denir.

Sindirim, mekanik ve kimyasal olmak üzere iki yolla gerçekleşir. **Mekanik (fiziksel) sindirim**; çiğneme ve kas hareketleriyle besinlerin küçük parçalara ayrılması olayıdır. **Kimyasal sindirim**; parçalanmış besin maddelerinin enzimler yardımı ile yapı taşlarına kadar parçalanmasıdır. Mekanik sindirim, kimyasal sindirimi kolaylaştırır.

Sindirim Sistemi Organları ve Görevleri

Sindirim, sindirim kanalı organlarının ilk organı olan **ağızda** başlar. Besinler ağızda dişler ve dil yardımı ile ufak parçalara ayrılarak mekanik olarak sindirilir. **Tükürük salgısı** ile besinler yumuşatılır ve besinlerdeki karbonhidratların bir kısmı ağızda kimyasal sindirime uğrayarak kısmen sindirilir.

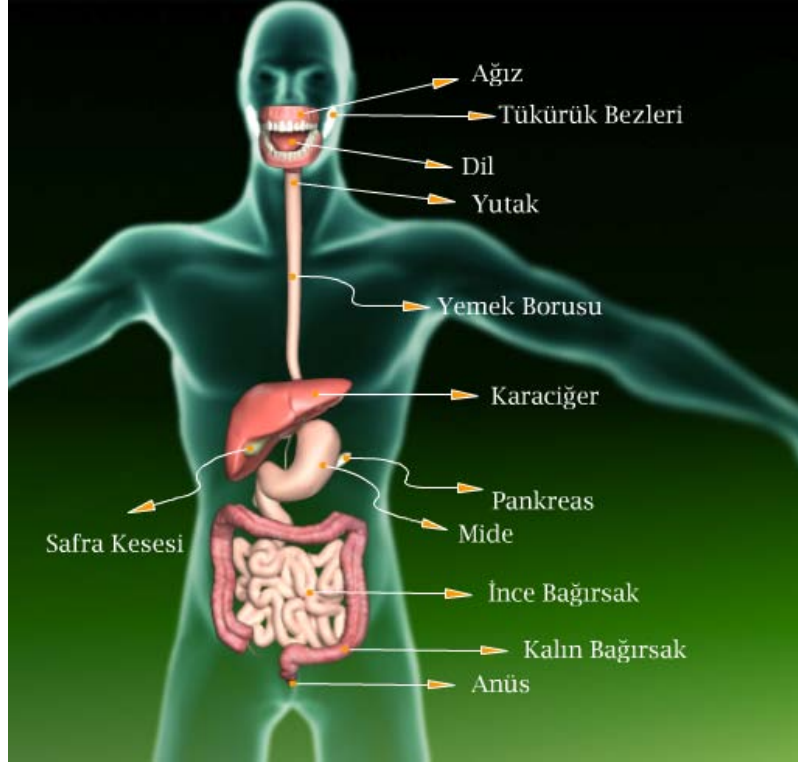
Ağızda çiğnenen besinler **yutak** yardımı ile yemek borusuna iletilir. **Yemek borusu** yapısında bulunan kaslar ile besinleri mideye ulaştırılır. **Mide** bir yandan kasılıp gevşeyerek mekanik sindirim yaparken bir yandan da mide asidi ve mide enzimlerinin yardımı ile besinlerdeki proteinlerin kimyasal sindirimini gerçekleştirir.

İyice küçük parçalara ayrılmış besinler mideden ince bağırsağa geçer. **İnce bağırsakta**, karbonhidrat ve proteinlerin sindirilmemiş kısımları **pankreatan** gelen salgılarda bulunan enzimler yardımıyla sindirilir. Yağlar ise **karaciğerden salgılanıp safra kesesinde** depolanan safranın ince bağırsağa verilmesi ile fiziksel sindirime uğrar ve daha sonra pankreatan gelen enzimler ile sindirilir. Sindirilen bu besinler ince bağırsak duvarında bulunan **villüsler** tarafından emilir ve kana karışır.

Besinlerin sindirilmeyen kısımları kalın bağırsağa ulaşır. **Kalın bağırsakta** ise posada kalan su ve mineraller emilir. Besin maddelerinin vücudumuz tarafından kullanılmayan kısımları da vücuttan atılmak üzere **anüse** yollanır.



ÖZET



Sindirim Sistemi Organları

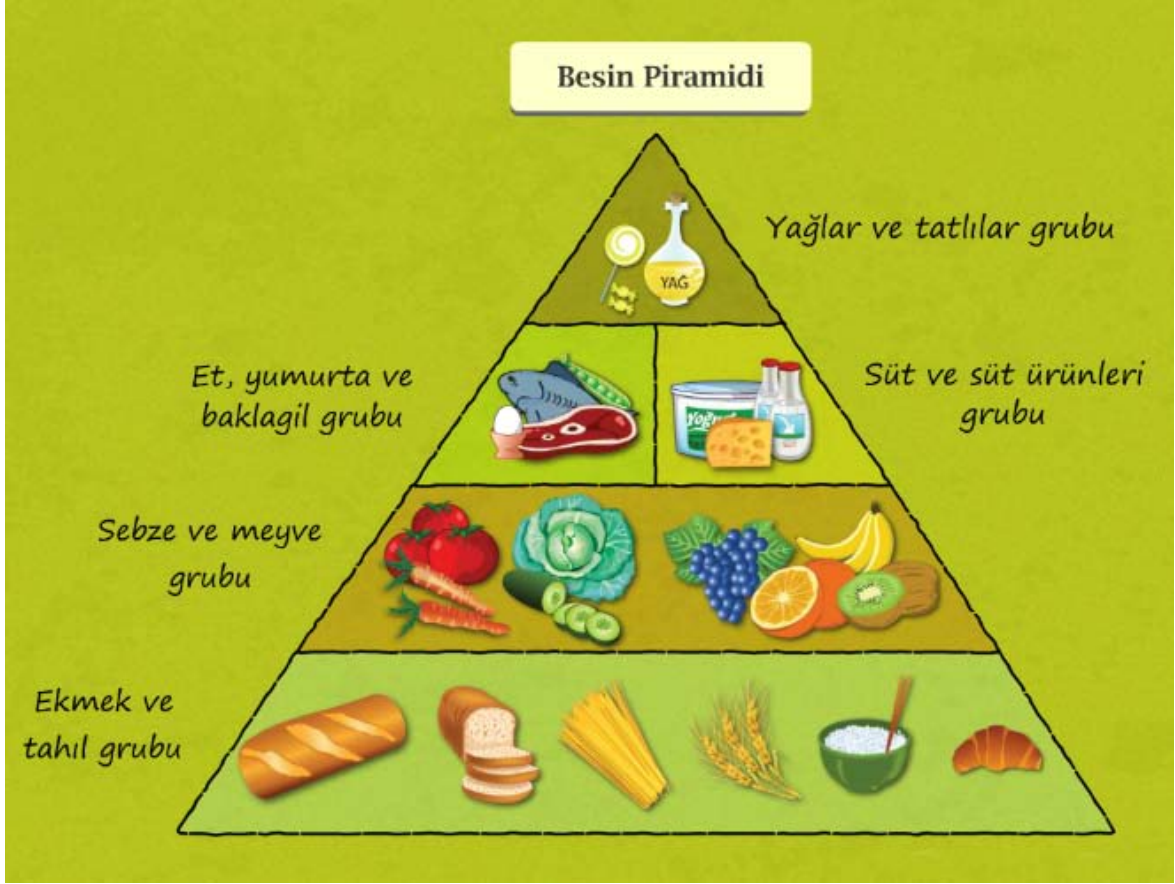
Sindirim Sisteminin Sağlığı

Sindirim sisteminin sağlığı için yapılması gerekenler aşağıda sıralanmıştır.

- Ağız ve diş sağlığına özen gösterilmeli, dişler düzenli olarak günde en az 2 defa fırçalanmalı ve 6 ayda bir kontrol ettirilmelidir.
- Besinleri aşırı sıcak veya soğuk, aşırı tuzlu veya baharatlı olarak tüketmekten kaçınılmalı ve besinler iyice çiğnendikten sonra yutulmalıdır.
- Yemekler yavaş yenmelidir.
- Tükettiğimiz besinlerin temizliğine dikkat edilmeli, meyve ve sebzeler yıkanmadan tüketilmemelidir.
- Karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, su ve mineralleri vücudun ihtiyaç duyduğu kadar olarak dengeli beslenilmelidir.



ÖZET



Dengeli Beslenme Piramidi

- Alkol ve sigara tüketiminin vücutta kanser riskini arttırdığı bilinmektedir. Alkol mide ve ince bağırsağın iç duvarını tahriş ederek ülser, gastrit ve bağırsak iltihabına sebep olabilir. Ayrıca alkol, karaciğere de zarar vererek siroza neden olabilir. Bu nedenle alkol ve sigara tüketimine dikkat edilmelidir.
- Stresten uzak durulmalıdır.
- Günde en az iki litre su içilmelidir.