**Πεπτικό σύστημα Μέρος 2ο**

**Το ταξίδι της τροφής συνεχίζεται**

Μόλις αρχίσεις να μασάς, το ταξίδι της τροφής ξεκινά. Κάθε μπουκιά ακολουθεί μια διαδρομή, που διαρκεί περίπου τριάντα ώρες. Στην εικόνα μπορείς να παρακολουθήσεις το ταξίδι της τροφής μέσα από τα διάφορα όργανα του πεπτικού συστήματος και να μάθεις για τη λειτουργία καθενός από αυτά.

**Το ταξίδι από τη σκοπιά του μικρόκοσμου**

Με την προσδοκία της τροφής, την εικόνα, την οσμή και τη γεύση της, αρχίζει η προετοιμασία του πεπτικού συστήματος για το ταξίδι της τροφής. Στους αδένες, κυρίως στο συκώτι και στο πάγκρεας, παράγονται μόρια χημικών ουσιών που αντιδρούν με τα μόρια των τροφών, για να τα διασπάσουν. Κάποια από τα χημικά στοιχεία και τις ενώσεις που προκύπτουν από τη διάσπαση των πρωτεϊνών, απορροφώνται από τον οργανισμό, διοχετεύονται στο αίμα και χρησιμοποιούνται για τη σύνθεση άλλων μορίων από τα οποία δημιουργούνται κύτταρα απαραίτητα, για να αναπτυχθεί και να συντηρηθεί ο οργανισμός. Άλλα πάλι αποβάλλονται σε στερεή, υγρή ή αέρια κατάσταση ως άχρηστα. Συγχρόνως με τη διάσπαση των μορίων των υδατανθράκων ελευθερώνεται χημική ενέργεια, η οποία χρησιμοποιείται με διάφορες μορφές.

**Η γεύση**

Το μέλι είναι γλυκό, το λεμόνι ξινό, τα φιστίκια αλμυρά, ενώ το φάρμακο πικρό... Η γεύση είναι μία από τις βασικές μας αισθήσεις. Πώς όμως καταλαβαίνουμε τις γεύσεις; Το όργανο με το οποίο αισθανόμαστε τη γεύση είναι η γλώσσα. Πάνω στη γλώσσα υπάρχουν μικρά εξογκώματα, οι «θηλές», που περιέχουν τους γευστικούς κάλυκες. Αυτά τα μικρά οργανίδια ανιχνεύουν τη γεύση και στέλνουν το αντίστοιχο ερέθισμα στον εγκέφαλο. Περίπου 10.000 γευστικοί κάλυκες που βρίσκονται στη γλώσσα μάς βοηθούν να αναγνωρίζουμε τις τέσσερις βασικές γεύσεις:

γλυκό, πικρό, ξινό, αλμυρό. Οι γεύσεις αυτές ανιχνεύονται σε τέσσερις διαφορετικές περιοχές της γλώσσας. Στο μπροστινό μέρος ανιχνεύεται κυρίως το γλυκό. Στα δύο πλάγια το αλμυρό, πιο πίσω το ξινό και στο πίσω μέρος της γλώσσας το πικρό.

**Γιατί «γουργουρίζει» το στομάχι
μας;**

Σίγουρα κάποια στιγμή έχεις κι εσύ ακούσει το στομάχι σου να «διαμαρτύρεται» για την έλλειψη τροφής. Πολλές φορές, όταν δεν έχεις φάει για μεγάλο χρονικό διάστημα, το στομάχι σου «γουργουρίζει». Πώς όμως δημιουργείται ο περίεργος αυτός ήχος;

Ο οισοφάγος, το στομάχι, το λεπτό και το παχύ έντερο βρίσκονται σε διαρκή κίνηση. Με τις κινήσεις αυτές η τροφή «πηγαίνει» διαρκώς προς τα κάτω και αναμειγνύεται με διάφορα υγρά, που είναι απαραίτητα για τη διάσπασή της. Οι κινήσεις αυτές δε σταματούν, όταν δεν υπάρχει τροφή στα όργανα του πεπτικού μας συστήματος. Το στομάχι, το παχύ και το λεπτό έντερο συνεχίζουν να κινούνται, ακόμη κι όταν μέσα τους υπάρχει μόνο αέρας, οπότε δημιουργείται ο περίεργος ήχος, το «γουργούρισμα», που μας θυμίζει ότι είναι ώρα για το επόμενο γεύμα.

**Ισορροπημένη διατροφή**

Για τη σωστή ανάπτυξη και την καλή υγεία του οργανισμού μας είναι βασικό να φροντίζουμε, ώστε η καθημερινή μας διατροφή να είναι υγιεινή, ισορροπημένη και να περιλαμβάνει στη σωστή ποσότητα όλα τα απαραίτητα στοιχεία. Μελετώντας τη σύσταση των τροφών επιλέγουμε αυτές που θα μας δώσουν χρήσιμα συστατικά και την αναγκαία ενέργεια και καθορίζουμε την ποσότητα που θα καταναλώσουμε. Στις συσκευασίες των περισσότερων τροφίμων αναγράφονται πληροφορίες για τη σύστασή τους, την ποσότητα των πρωτεϊνών και υδατανθράκων που περιέχονται σε 100 g, την περιεκτικότητα σε λίπος αλλά και την ενέργεια που θα μας δώσει η κατανάλωσή τους. Είναι φανερό ότι πρέπει να αποφεύγουμε τις τροφές των οποίων τα μόρια με τη διάσπασή τους μας δίνουν υπερβολική ποσότητα κάποιων συστατικών ή περιέχουν βλαβερές ουσίες.

Σιτηρά

Τα περισσότερα από τα σιτηρά που καλλιεργούνται σήμερα έχουν προέλθει από ηπείρους διαφορετικές από τη δική μας. Το σιτάρι το καλλιεργούσαν στη Μεσοποταμία πριν 10.000 χρόνια. Χιλιετίες αργότερα έφτασε στην Ευρώπη και από εκεί οι Ευρωπαίοι άποικοι διέδωσαν την καλλιέργειά του στην Αμερική, τη Ν. Αφρική και την Αυστραλία.

Γάλα

Από τα βάθη των αιώνων ο άνθρωπος διαπίστωσε ότι το γάλα είναι εξαιρετική τροφή τόσο για τη βρεφική, όσο και για όλες τις ηλικίες. Πράγματι, σε όλο τον κόσμο το γάλα διαφόρων ζώων αποτελούσε πάντοτε μέρος της διατροφής του ανθρώπου. Πιο διαδεδομένο γάλα είναι το αγελαδινό, το οποίο φτάνει στο σπίτι μας ομογενοποιημένο, έχοντας δηλαδή υποστεί επεξεργασία, ώστε το λίπος του να κατανέμεται ομοιόμορφα και όχι μόνο στην επιφάνειά του.

Κρέας

Για τον πρωτόγονο άνθρωπο, το κυνήγι ήταν ο βασικός τρόπος εξασφάλισης της τροφής. Σήμερα καλύπτουμε τις διατροφικές μας ανάγκες σε κρέας με την κτηνοτροφία. Το κρέας έχει σημαντικότατη θρεπτική αξία, καθώς είναι πηγή πλούσια σε πρωτεΐνες και σίδηρο.

Φρούτα και λαχανικά

Το καθημερινό μας διαιτολόγιο πρέπει απαραίτητα να περιλαμβάνει αρκετά φρούτα και λαχανικά. Οι συγκεκριμένες ομάδες τροφίμων αποτελούν πολύτιμο σύμμαχο για την υγεία μας, καθώς είναι πλούσιες σε βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες. Τα φρούτα και τα λαχανικά μπορούν να καταναλωθούν φρέσκα, αποξηραμένα, σε μορφή χυμού ή μαγειρεμένα. Για να πάρουμε όλες τις βιταμίνες τους, είναι προτιμότερο να τα τρώμε φρέσκα.