**Táplálkozás szervrendszere**

***Tápanyagaink***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| táplálék | tápanyag | emésztés után |
| kenyér | keményítő | szőlőcukor |
| hús | fehérje | aminosav |
| szalonna | zsír | zsírsavak, glicerin |
|  | nukleinsav | nukleotidok |

***Emésztés:*** A táplálék összetett molekulái emésztő enzimek hatására kis molekulákra bomlanak le. ATP – igényes (energia igényes).

***Felszívódás:***A bélkamrán keresztül ezek a is molekulák bekerülnek a véráramba.

*cukor* 🡪 elég ATP (energia) lesz

*zsír* 🡪 elég ATP lesz (csak izomsejtek hasznosítják)

*aminosavak* 🡪 fehérjékké alakul (mi saját fehérjéink)

*vitaminok* 🡪 kis molekulák, nem kell emészteni. A sejtek normális működéséhez nagyon fontosak.

***Vitamin források:*** elsősorban növényi, nyersen kell fogyasztani.

***C – vitamin:***

* minden sejt működéséhez kell,
* energia előállításában van szerepe.
* Folyamatosan pótolni kell.

**Az emésztő rendszer falépítése**

***Részei:***

* elő bél
* középbél
* utóbél

***Elő bél***

* *száj üreg:*
  + harántcsíkolt izmok (akaratlagosan mozgatható)
  + *nyál:* nyálmirigy termeli
  + keményítőt emészt
  + itt már van felszívódás
  + *fogak:* 
    - 2 metsző
    - 1 szem
    - 2 kisőrlő
    - 3 őrlő
    - kb. 6 hónapos kortól
    - 7 évesen fogváltás
    - kb.20 évesen a bölcsesség fogak az utolsók.
    - *felépítése:*
      * *korona* (ínyen kívül):
        + zománc
        + dentin
      * *foggyökér* (ínyen belül)
        + cement
        + fogbél (piros színű)
  + *nyelés:*

A lágy szájpad elzárja az orrüreget, és a gégefedő elzárja a légcsövet.

Nagyon bonyolult és összetett izommozgás.