

Nội dung bài viết

1. Chất nào dưới đây hầu như không bị biến đổi trong quá trình tiêu hóa thức ăn?
2. Kiến thức tham khảo về quá trình tiêu hóa thức ăn

Chất nào dưới đây hầu như không bị biến đổi trong quá trình tiêu hóa thức ăn?

- A. Axit nucleic
- B. Lipit
- C. Vitamin
- D. Prôtêin

Đáp án đúng là: **C**

Kiến thức tham khảo về quá trình tiêu hóa thức ăn

Miệng: Quá trình tiêu hóa bắt đầu từ khi bạn đưa thức ăn vào miệng. Răng và xương hàm sẽ tiến hành nhai để chia thức ăn thành những miếng nhỏ giúp cho việc tiêu hóa dễ dàng hơn. Các tuyến nước bọt cũng được tiết ra trong quá trình này để trộn lẫn vào với thức ăn, bắt đầu quá trình phân hủy tinh bột thành các chất đường đơn.

Họng: Cổ họng là điểm đến tiếp theo cho thực phẩm từ miệng đi xuống họng và tiếp tục di chuyển xuống thực quản.

Thực quản: Thực quản là một ống cơ kéo dài từ hầu họng đến dạ dày. Thực quản đưa thức ăn xuống dạ dày bằng các đợt các đợt cơn co thắt hay còn được gọi là nhu động. Điểm giữa thực quản và dạ dày có cơ vòng thực quản dưới nhằm giữ cho thức ăn ở dạ dày không trào ngược lên thực quản.

Dạ dày: Dạ dày với các bó cơ khỏe của mình thực hiện chức năng trộn lẫn thức ăn nhận được với axit và các enzyme để thủy phân các protein phức tạp. Khi di chuyển sang ruột non, tất cả các loại thức ăn đã được biến thành chất lỏng hoặc bột nhão.

Ruột non: Đây là nơi diễn ra hầu hết sự hấp thụ các chất dinh dưỡng từ thực phẩm. Ở đây thức ăn tiếp tục được phân tách thành các thành phần phân tử có thể hấp thụ vào máu. Mật từ túi mật và các enzyme tiêu hóa từ tuyến tụy được trộn vào dịch sữa trong tá tràng. Sự hấp thụ các chất dinh dưỡng được thực hiện nhờ vào những hình trụ nhỏ giống như ngón tay gọi là nhung mao. Bệnh celiac (bệnh không dung nạp

gluten) là một dạng rối loạn trong đó việc hấp thu gluten dẫn đến tổn thương cho nhung mao.

Ba cơ quan đóng vai trò then chốt trong việc giúp dạ dày và ruột non tiêu hóa thức ăn gồm:

– **Tuyến tụy:** Tuyến tụy có nhiều chức năng khác nhau, trong quá trình tiêu hóa thức ăn tuyến tụy tiết ra một số enzyme vào ruột non để phân hủy protein, chất béo và carbohydrate có trong thức ăn.

– **Gan:** Gan cũng có nhiều chức năng, nhưng hai chức năng chính của nó trong hệ thống tiêu hóa là tiết dịch mật và lọc máu có các chất dinh dưỡng vừa được hấp thu đến từ ruột non.

– **Túi mật:** Túi mật là một túi chứa dịch mật có hình quả lê và nằm ngay dưới gan. Dịch mật được tạo ra ở gan và sau đó nếu cần phải lưu trữ thì dịch mật sẽ được di chuyển đến túi mật thông qua ống mật. Trong bữa ăn, túi mật co bóp để đẩy dịch mật xuống ruột non.

Đại tràng: Chức năng của đại tràng là giúp hấp thụ nước và chất dinh dưỡng còn lại. Thông thường phải mất khoảng 36 giờ để phân đi qua đại tràng. Thành phần chính của phân chủ yếu là mảnh vụn thức ăn và vi khuẩn. Những vi khuẩn này thực hiện một số chức năng hữu ích, như tổng hợp các loại vitamin khác nhau, xử lý chất thải và cặn lắng thức ăn, bảo vệ cơ thể chống lại vi khuẩn có hại.

Trực tràng: Đây là bộ phận kết nối đại tràng với hậu môn với nhiệm vụ nhận phân từ đại tràng và kích thích các dây thần kinh truyền đến vỏ đại não, cho bạn biết cảm giác muốn đi đại tiện. Sau đó, bộ não sẽ quyết định có nên đi đại tiện hay không. Nếu muốn đi vệ sinh, cơ vòng sẽ giãn ra để đưa phân ra khỏi cơ thể. Còn nếu chưa muốn, cơ thắt và trực tràng sẽ đi đầu chình lại để cảm giác muốn đi vệ sinh tạm thời biến mất.

Hậu môn: Đây là phần cuối cùng của đường tiêu hóa, được cấu tạo từ các cơ sàn chậu và hai cơ thắt hậu môn (cơ bên trong và bên ngoài). Chức năng chính của hậu môn là đưng và đào thải phân, đồng thời tiết dịch nhầy để bôi trơn giúp phân dễ dàng di chuyển ra khỏi cơ thể và hấp thu nước.

Nhìn chung, để đi qua toàn bộ đường ống tiêu hóa, thức ăn mất khoảng 24 đến 72 giờ. Hệ tiêu hóa là một quá trình có sự liên kết chặt chẽ với nhau. Khi một trong các mắt xích gặp sự cố, phá vỡ sự cân bằng của hệ thống thì sức khỏe ngay lập tức sẽ có những vấn đề bất lợi. Các sự cố thường gặp nhất là táo bón, tiêu chảy, sinh bụng, chậm tiêu hóa, chứng ợ nóng, sôi bụng và những cơn đau về dạ dày... Vì vậy, nếu

gặp tình trạng này, bạn hãy ngay lập tức đi điều trị bệnh, tránh làm suy giảm chức năng hệ tiêu hóa, ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.