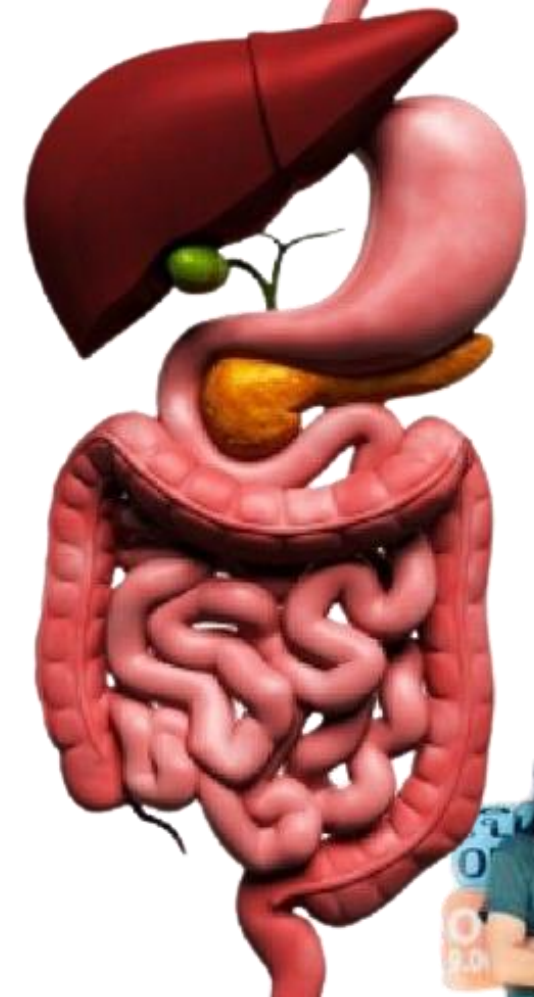




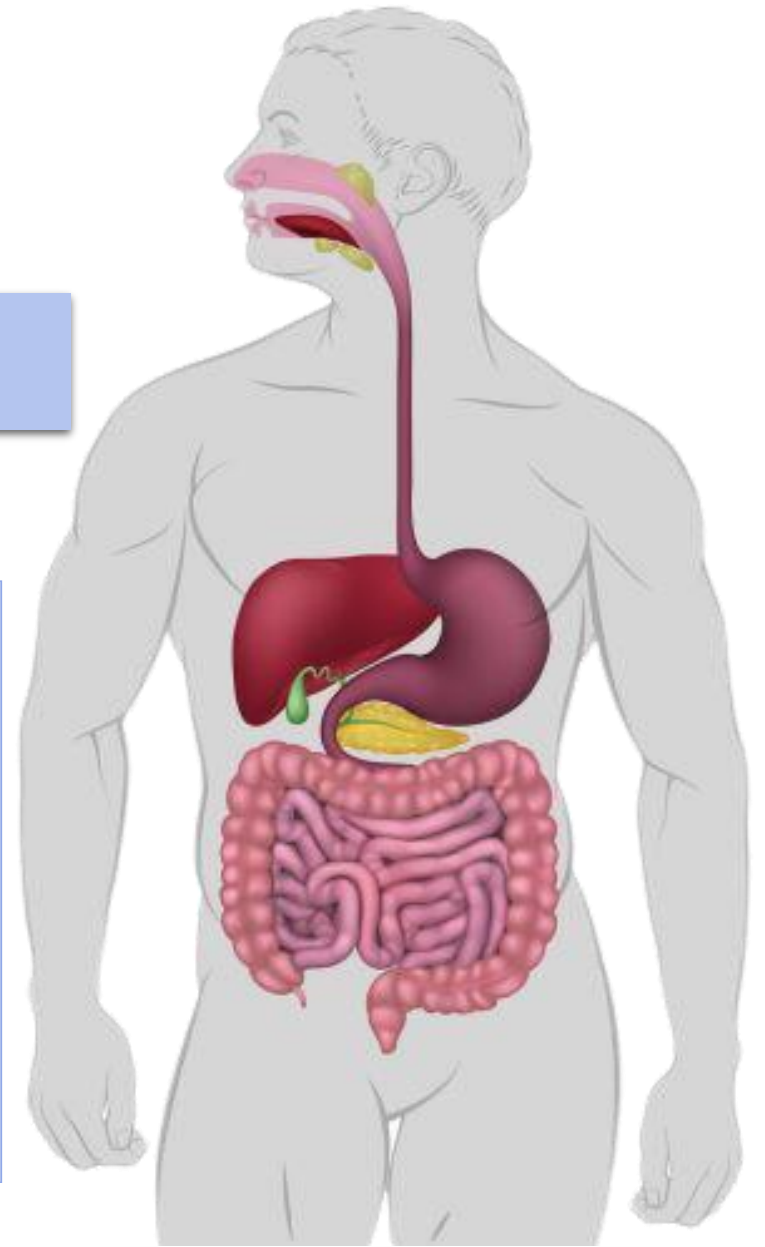
ระบบย่อยอาหาร

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕
จัดทำโดย ว่าที่ร้อยตรีหญิงจิตติชญา หุ่นแปง (ครูน้อง)

ระบบย่อยอาหาร

ความสำคัญของระบบย่อยอาหารอย่างไรต่อตัวเรา

ระบบย่อยอาหาร เป็นระบบที่เปลี่ยนอาหารที่รับประทานให้เป็น**สารอาหารที่ดูดซึมเข้าไปภายในร่างกายได้ง่าย** ซึ่งหากระบบย่อยอาหารไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการเจริญเติบโตของร่างกายเรา



อวัยวะที่สำคัญในระบบย่อยอาหารของเรามีอะไรบ้าง

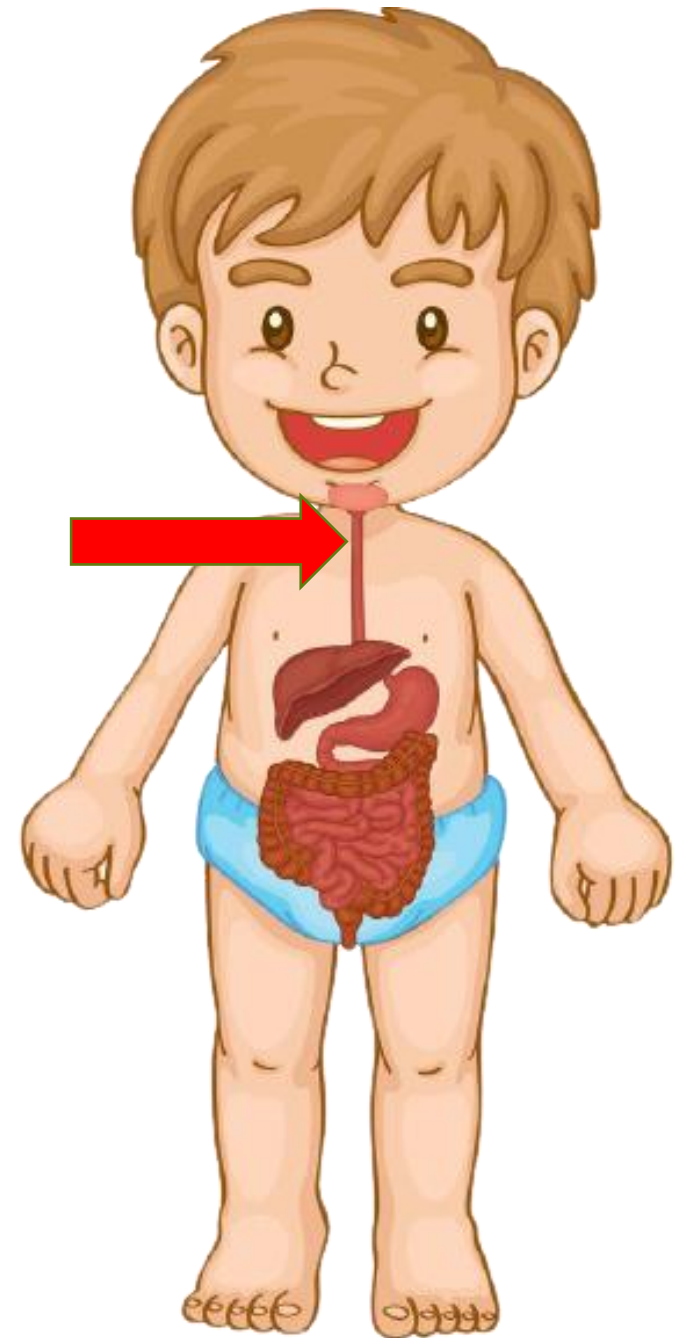
ปาก

น้ำลายประกอบด้วย เอนไซม์อะไมเลส เมื่ออาหารผ่านเข้าสู่ปาก ฟันจะมีหน้าที่ในการบดเคี้ยวอาหารให้มีขนาดเล็กลง จากนั้นลิ้นจะทำหน้าที่ในการคลุกเคล้าอาหารให้เข้ากันรวมกับน้ำลายเพื่อทำให้อาหารเกิดการอ่อนตัวและไม่ติดกันมากเกินไปช่วยย่อยสลายคาร์โบไฮเดรต ร่างกายผลิตน้ำลายได้ถึงวันละ ๑-๑.๕ ลิตร

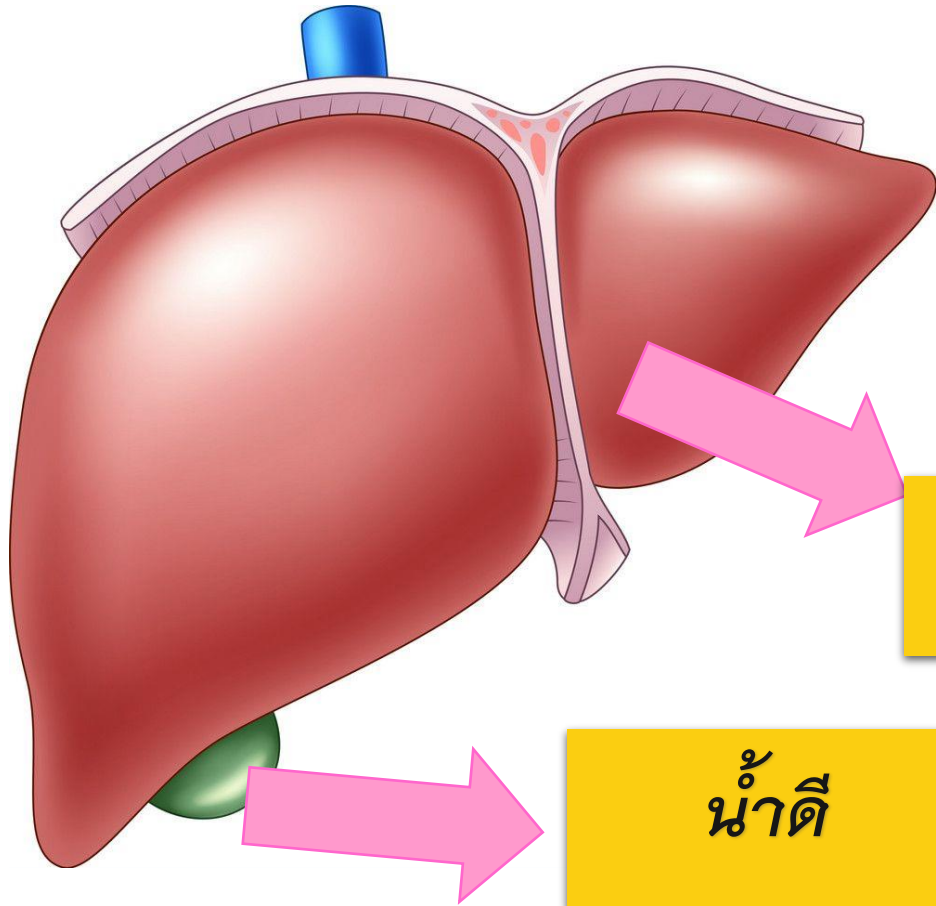


หลอดอาหาร

เป็นอวัยวะที่อยู่ต่อจากช่องปากไปเชื่อมต่อกับกระเพาะอาหาร เมื่ออาหารเคลื่อนตัวเข้าสู่หลอดอาหาร ผนังหลอดอาหารจะบีบตัวเพื่อให้อาหารลงไปสู่กระเพาะอาหาร บริเวณนี้จะไม่เกิดการย่อย แต่ในการบีบตัวของหลอดอาหารนั้นอาจจะส่งผลกระทบต่อขนาดของอาหารให้มีขนาดเล็กลงเล็กน้อย



ตับ



สร้างน้ำย่อยเก็บไว้ที่ถุงน้ำดี น้ำดีจะช่วยย่อย
ไขมันแตกตัวเล็กลง



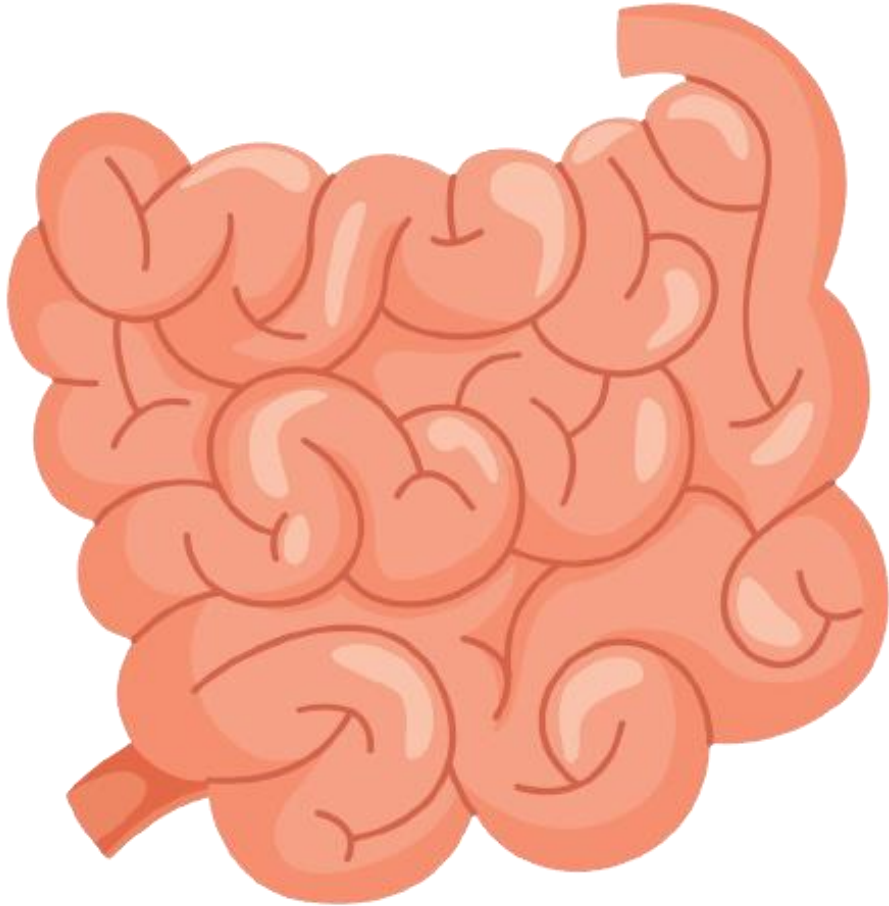
กระเพาะอาหาร



เมื่ออาหารเข้าสู่กระเพาะอาหาร ผนังของกระเพาะอาหารจะบีบน้ำย่อยจากถุงน้ำดีออกมาย่อยอาหาร พร้อมทั้งบีบรัดอาหารให้เกิดการคลุกเคล้ากับน้ำย่อย

ส่วนใหญ่บริเวณกระเพาะอาหารจะย่อยอาหารประเภทโปรตีน อาหารจะอยู่ในกระเพาะอาหารประมาณ ๓-๔ ชั่วโมง

ลำไส้เล็ก



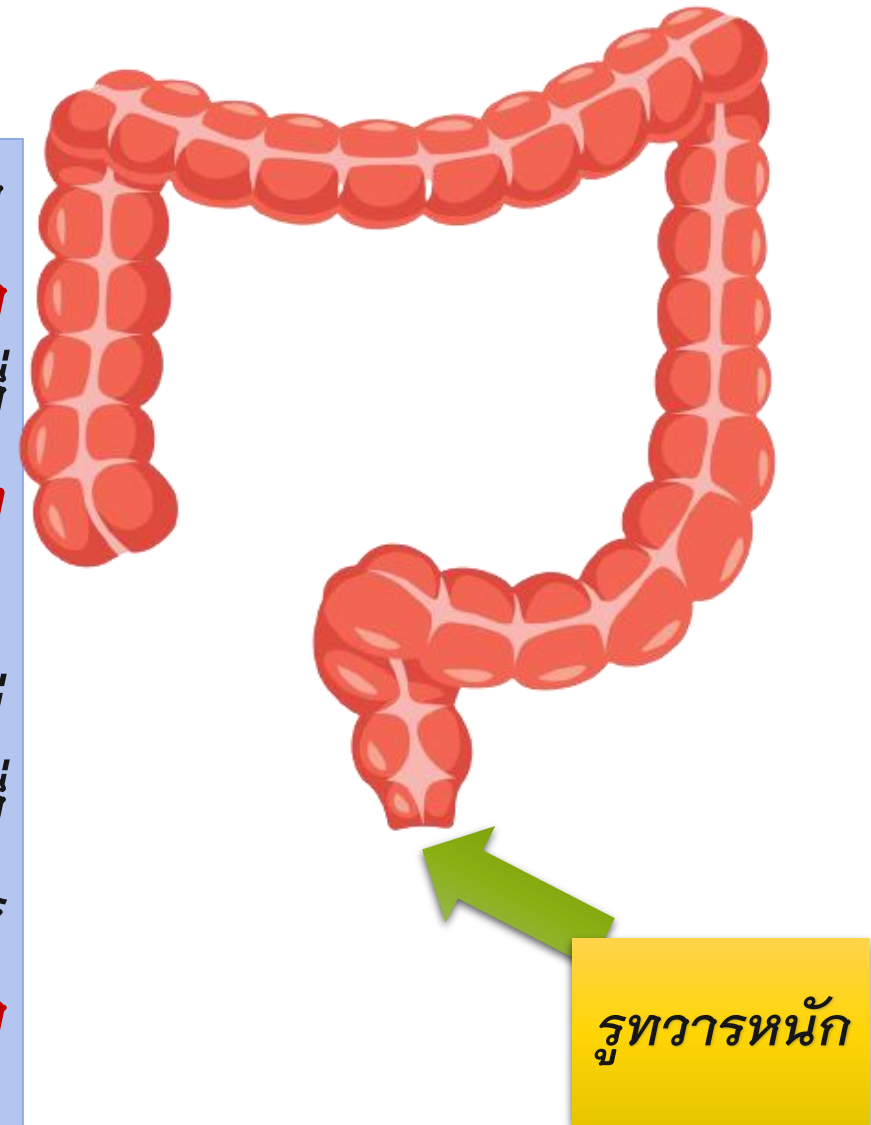
เป็นอวัยวะที่ต่อจากกระเพาะอาหาร
เป็นบริเวณที่มีการย่อยอาหารมากที่สุด
มีความยาวประมาณ ๖-๘ เมตร



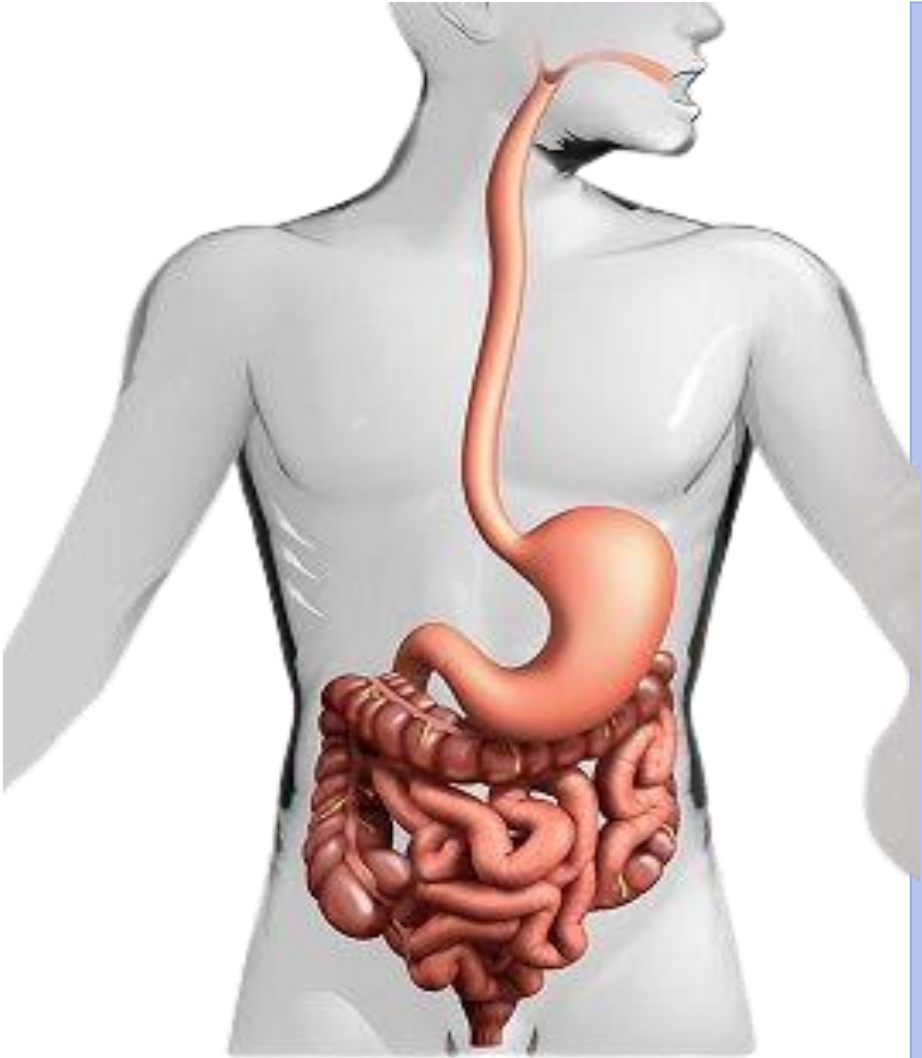
ลำไส้ใหญ่

อาหารที่ผ่านเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ ส่วนมากจะอยู่ในรูปกากอาหาร ซึ่งในลำไส้ใหญ่จะ**ไม่มีการย่อยอาหาร** แต่จะมีการดูด**ซึมน้ำ วิตามิน เกลือแร่ และกลูโคส** หลังจากนั้นกากอาหารที่ถูกดูดซึมแล้วจะเคลื่อนที่เข้าสู่ไส้ตรง และ**ถูกขับออกทางทวารหนัก**

กากอาหารถ้าเกิดอาการลักษณะร่างกายขับถ่ายไม่สะดวกหรือไม่ตรงเวลาจะทำให้ร่างกายดูดน้ำในปริมาณที่มากในบริเวณลำไส้ใหญ่จะส่งผลทำให้กากอาหารเกิดการแข็งตัวจะเกิดอาการท้องผูกและจะส่งผลทำให้เป็น**โรคริดสีดวงทวาร**



การทำงานของระบบย่อยอาหาร



๑..อาหารถูกย่อยที่ปากโดยการเคี้ยวและมีน้ำลาย
ออกมาช่วยย่อย

๒. อาหารถูกกลืนลงสู่กระเพาะอาหารและถูกย่อย
โดยน้ำย่อยจากถุงน้ำดี

๓. อาหารส่งไปยังลำไส้เล็กและถูกย่อยโดยน้ำย่อย
สารอาหารที่ผ่านการย่อยแล้ว จะถูกดูดซึมผ่านผนัง
ลำไส้เล็กเพื่อนำไปใช้ในการเจริญเติบโตของร่างกาย

๔. กากอาหารจะถูกขับออกจากร่างกายผ่านทาง
ระบบขับถ่าย

วิธีป้องกันและบำรุงรักษาอวัยวะในระบบย่อยอาหาร



- ๑.เคี้ยวอาหารให้ละเอียดทุกครั้งก่อนกลืนอาหาร เพื่อไม่ให้กระเพาะอาหารทำงานหนัก
- ๒.รับประทานอาหารให้ตรงเวลา
- ๓.รับประทานอาหารที่สะอาด สุกใหม่ๆ มีประโยชน์ รสไม่จัด รับประทานอาหารจำพวกผักผลไม้
- ๔.ออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารแล้ว ๒-๓ ชั่วโมง
๖. ดื่มน้ำวันละ ๘-๑๐ แก้ว
- ๗.ขับถ่ายทุกวันและฝึกเป็นประจำ
- ๘.ทำจิตใจให้ร่าเริง ไม่เคร่งเครียดจนเกินไป



ขอให้ทุกคนตั้งใจทำใบงาน
และแบบทดสอบนะคะ