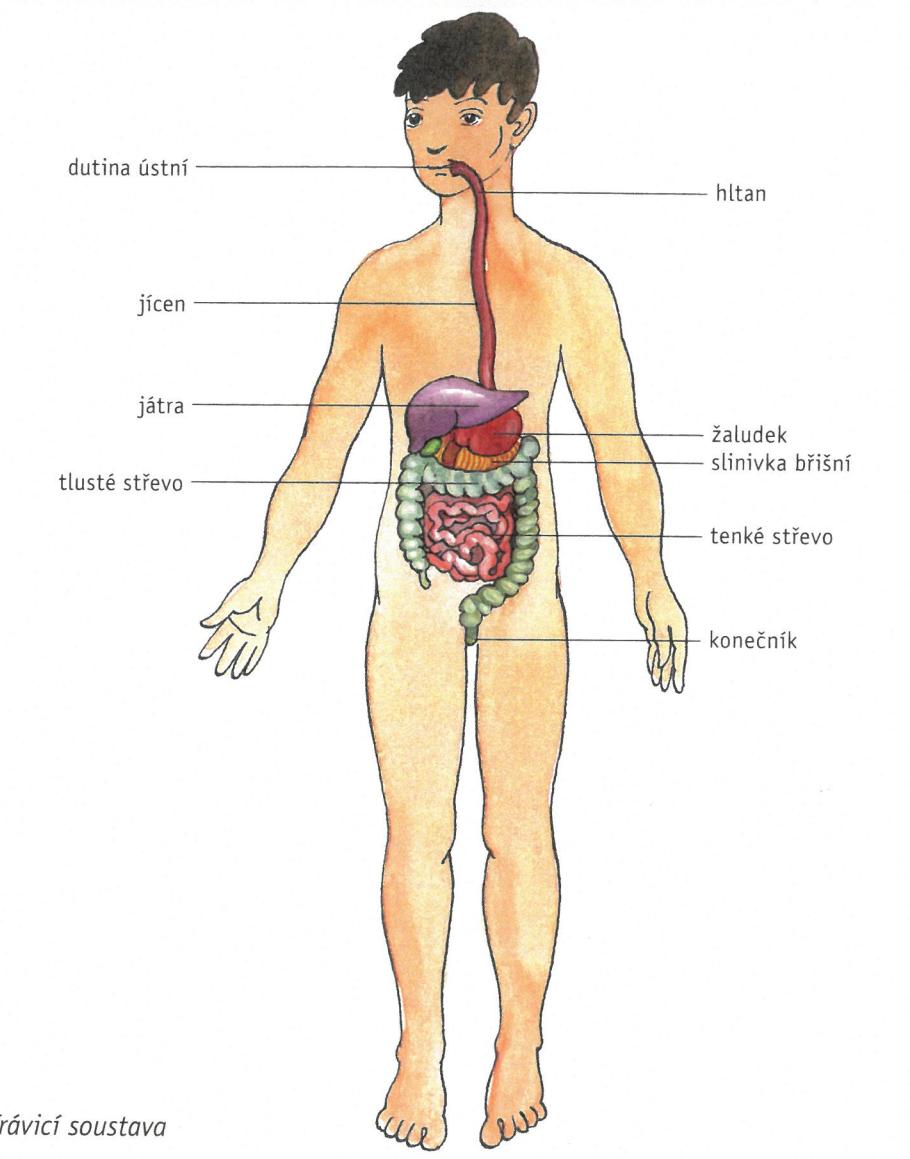


Trávicí soustava

V potravě člověk přijímá živiny nutné k růstu a fungování jeho organismu i další důležité látky, např. vitaminy. Orgány trávicí soustavy umožňují příjem potravy a její zpracování tak, že se potřebné živiny z potravy uvolní a mohou být krví rozvedeny do celého těla. Nepotřebné látky odcházejí spolu s nestrávenými zbytky potravy z těla ven.



Trávicí soustava



A CO JE DŮLEŽITÉ?

- Trávicí soustava umožňuje organismu příjem potravy a její zpracování.
- Jejími hlavními částmi jsou dutina ústní, hltan, jícen, žaludek, tenké a tlusté střevo a konečník.
- Živiny uvolněné z potravy se v tenkém střevě vstřebávají do krve a ta je rozvádí ke všem orgánům v těle.
- Zdravá výživa znamená přijímat vyváženou stravu se všemi základními živinami, vitaminy a minerálními látkami.
- Důležité je jíst pravidelně, nejlépe pětkrát denně, menší dávky potravy.
- Nebezpečné jsou poruchy příjmu potravy, které mohou mít vážné zdravotní následky.