**Vysvetlite a porovnajte procesy trávenia a vstrebávania látok v jednotlivých častiach tráviacej sústavy človeka. Ktoré tráviace žľazy a akým spôsobom sa podieľajú na procese trávenia? Posúďte význam jednotlivých zložiek potravy z hľadiska látkového a energetického metabolizmu. Uveďte konkrétne biologicky najhodnotnejšie potraviny, ktoré by mal do svojho jedálnička zaradiť každý človek a prečo.**

TS cicavcov tvorí: ústna dutina (cavum oris)(sú tu zuby=dentes, jazyk=lingua), hltan(pharynx)- pažerák (oesophagus)- žalúdok (gaster, ventriculus)- tenké črevo (intestinum tenue) cca 10m- hrubé črevo (intestinum crassum)- konečník ( rectum) – análny otvor ( anus)

1.Ústna dutina - príjem a spracovanie potravy (chemické-SLINY aj mechanické spracovanie); zuby, jazyk, pery, enzýmy:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.žalúdok - trávenie potravy enzýmami, pepsinogén (neúčinná forma) sa vplyvom HCl mení na pepsín- štiepi bielkoviny

3.tenké črevo - z tráveniny (chýmus) sa cez klky vstrebávajú živiny;

4.hrubé črevo – vstrebávanie vody a vitamínov, hnilobné baktérie, tvoria metán, sulfán, črevné plyny, odstránenie nepotrebných zvyškov potravy, sterkobilín a biliverdín

Tráviace žlazy – pankreas=podžalúdková žľaza a pečeň (HEPAR) - tvoria enzýmy, ktoré rozkladajú potravu (pečeň – žlč(emulguje tuky), trypsín (B), amylázy (štiepia škrob), lipázy (T)).

Cukry a tuky sú potrebné pre fungovanie organizmu - dodávajú energiu, bielkoviny sú stavebná látka pre telo.

Hodnotné potraviny na:

cukry – nie rafinované ale v ovocí cereálne pečivo, cestoviny, zemiaky, ryža;

hodnotné zdravé tuky - orechy, ryby, avokádo, kokosový olej, rybí tuk,

bielkoviny - strukoviny, (fazuľa, hrach, šošovica), mäso, ryby. vajcia,

Všetky tieto látky sú potrebné pre správne fungovanie tela - sú potrebné všetky v správnom zastúpení. Plus sú potrebné aj minerály, vitamíny a voda.

**Vysvetlite a porovnajte procesy trávenia a vstrebávania látok v jednotlivých častiach tráviacej sústavy človeka. Ktoré tráviace žľazy a akým spôsobom sa podieľajú na procese trávenia? Posúďte význam jednotlivých zložiek potravy z hľadiska látkového a energetického metabolizmu. Uveďte konkrétne biologicky najhodnotnejšie potraviny, ktoré by mal do svojho jedálnička zaradiť každý človek a prečo.**

TS cicavcov tvorí: ústna dutina (cavum oris)(sú tu zuby=dentes, jazyk=lingua), hltan(pharynx)- pažerák (oesophagus)- žalúdok (gaster, ventriculus)- tenké črevo (intestinum tenue) cca 10m- hrubé črevo (intestinum crassum)- konečník ( rectum) – análny otvor ( anus)

1.Ústna dutina - príjem a spracovanie potravy (chemické-SLINY aj mechanické spracovanie); zuby, jazyk, pery, enzýmy:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.žalúdok - trávenie potravy enzýmami, pepsinogén (neúčinná forma) sa vplyvom HCl mení na pepsín- štiepi bielkoviny

3.tenké črevo - z tráveniny (chýmus) sa cez klky vstrebávajú živiny;

4.hrubé črevo – vstrebávanie vody a vitamínov, hnilobné baktérie, tvoria metán, sulfán, črevné plyny, odstránenie nepotrebných zvyškov potravy, sterkobilín a biliverdín

Tráviace žlazy – pankreas=podžalúdková žľaza a pečeň (HEPAR) - tvoria enzýmy, ktoré rozkladajú potravu (pečeň – žlč(emulguje tuky), trypsín (B), amylázy (štiepia škrob), lipázy (T)).

Cukry a tuky sú potrebné pre fungovanie organizmu - dodávajú energiu, bielkoviny sú stavebná látka pre telo.

Hodnotné potraviny na:

cukry – nie rafinované ale v ovocí cereálne pečivo, cestoviny, zemiaky, ryža;

hodnotné zdravé tuky - orechy, ryby, avokádo, kokosový olej, rybí tuk,

bielkoviny - strukoviny, (fazuľa, hrach, šošovica), mäso, ryby. vajcia,

Všetky tieto látky sú potrebné pre správne fungovanie tela - sú potrebné všetky v správnom zastúpení. Plus sú potrebné aj minerály, vitamíny a voda.