

# BÀI 32: DINH DƯỠNG VÀ TIÊU HOÁ Ở NGƯỜI

## I – Khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng

Chất dinh dưỡng là các chất có trong thức ăn mà cơ thể sử dụng làm nguyên liệu cấu tạo cơ thể và cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống (gồm carbohydrate, protein, lipid, vitamin và chất khoáng). Dinh dưỡng là quá trình thu nhận, biến đổi và sử dụng chất dinh dưỡng để duy trì sự sống của cơ thể.

## II – Tiêu hoá ở người

### 1. Cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hoá

Cấu tạo gồm ống tiêu hoá (miệng, hầu, thực quản, dạ dày, ruột non, ruột già, hậu môn) và các tuyến tiêu hoá (tuyến nước bọt, gan, túi mật, tuyến tụy). Chức năng: Biến đổi thức ăn thành các chất dinh dưỡng mà cơ thể hấp thụ được và đào thải các chất cặn bã ra ngoài cơ thể.

### 2. Quá trình tiêu hoá ở người

a) Tiêu hoá ở khoang miệng Tiêu hoá cơ học: Răng nhai, nghiền nát thức ăn và lưỡi đảo trộn thức ăn. Tiêu hoá hoá học: Enzyme amylase trong nước bọt biến đổi một phần tinh bột chín thành đường maltose.

b) Tiêu hoá ở dạ dày Tiêu hoá cơ học: Dạ dày co bóp giúp làm nhuyễn thức ăn và thấm đều dịch vị. Tiêu hoá hoá học: Enzyme pepsin biến đổi một phần protein trong thức ăn.

c) Tiêu hoá ở ruột non Thức ăn được biến đổi hoàn toàn thành các chất dinh dưỡng đơn giản nhờ sự tác động của dịch tụy, dịch mật và dịch ruột. Ruột non là nơi hấp thụ phần lớn các chất dinh dưỡng vào máu và mạch bạch huyết nhờ lớp niêm mạc có bề mặt hấp thụ rất lớn.

d) Tiêu hoá ở ruột già và trực tràng Ruột già hấp thụ lại phần lớn lượng nước, cô đặc chất bã. Vi khuẩn đường ruột lên men các chất còn lại, tạo thành phân và bài xuất ra khỏi cơ thể qua hậu môn.

## III – Một số bệnh về đường tiêu hoá

### 1. Sâu răng

Khái niệm: Là tổn thương phần mô cứng của răng do vi khuẩn tạo thành các lỗ sâu. Cách phòng tránh: Vệ sinh răng miệng sạch sẽ, đúng cách sau khi ăn và định kì khám răng.

### 2. Viêm loét dạ dày – tá tràng

Khái niệm: Bệnh tổn thương gây viêm, loét lớp niêm mạc dạ dày hoặc tá tràng. Nguyên nhân: Nhiễm vi khuẩn *Helicobacter pylori*, thói quen ăn uống thất thường, stress, lạm dụng rượu bia. Cách phòng tránh: Duy trì chế độ ăn uống khoa học, ngủ nghỉ hợp lý và giữ tinh thần luôn thoải mái.

## IV – Chế độ dinh dưỡng ở người

Chế độ dinh dưỡng phụ thuộc vào lứa tuổi, giới tính, cường độ lao động và trạng thái sinh lý của cơ thể. Khẩu phần ăn là lượng thức ăn cung cấp cho cơ thể trong một ngày. Nguyên tắc lập khẩu phần: Đảm bảo đầy đủ lượng thức ăn, cân đối thành phần các nhóm chất dinh dưỡng và cung cấp đủ năng lượng cho nhu cầu cơ thể. Các bước lập khẩu phần: Kẻ bảng mẫu, xác định lượng thực phẩm ăn được, tính toán giá trị dinh dưỡng, đối chiếu bảng nhu cầu khuyến nghị và điều chỉnh cho phù hợp.

## **V – An toàn vệ sinh thực phẩm**

Khái niệm: Là giữ cho thực phẩm không bị nhiễm khuẩn, nhiễm độc và không bị biến chất. Nguyên nhân mất an toàn: Do nhiễm vi sinh vật, hoá chất độc hại, bảo quản không đúng cách hoặc độc tố tự nhiên có sẵn trong thực phẩm. Biện pháp phòng tránh: Chọn thực phẩm tươi sạch, có nguồn gốc rõ ràng; thực hiện ăn chín uống sôi; bảo quản lạnh và giữ riêng biệt giữa đồ sống với đồ chín.