

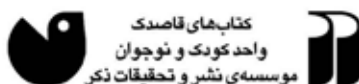
به نام خدا



# هنگام خوردن غذا چه اتفاقی افتد

ژاک بیلی

ترجمه‌ی پریسا همایون‌روز  
تصویرگر: ایان تامپسون



کتاب‌های قاصدک  
واحد کودک و نوجوان  
موسسه‌ی نشر و تحقیقات نکر

سرشناسه: بیلی، ژاک Billy, Jacques  
عنوان و نام پدیدآور: هنگام خوردن غذا چه اتفاقی می‌افتد؟  
نوشته‌ی ژاک بیلی؛ تصویرگر ایان تامپسون؛ ترجمه‌ی پریسا همایون‌روز  
مشخصات نشر: تهران: ذکر، کتاب‌های قاصدک.  
مشخصات ظاهری: ۲۴ص: مصور.  
شابک: ۲-۳۱۵-۳۰۷-۹۶۴-۹۷۸ / وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا  
یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۰۹، What happens when you eat?  
عنوان دیگر: بدن شما چگونه کار می‌کند؟  
موضوع: خوردن، گوارش، ادبیات نوجوانان  
شناسه افزوده: تامپسون، ایان، ۱۹۶۴ م، تصویرگر  
شناسه افزوده: همایون‌روز، پریسا، ۱۳۴۸، مترجم  
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ ه ۹ ب ۹ / ۱۴۷ QP  
رده‌بندی دیویی: ۶۱۲/۳ (ج)  
شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۱۶۸۸۲۷۵



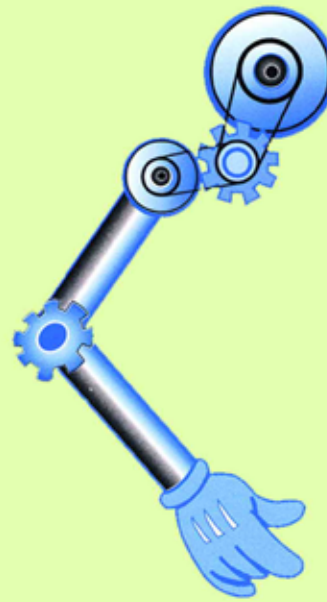
# چرا غذا می خوریم؟

ما غذا می خوریم تا انرژی مورد نیاز بدنمان تأمین شود و قسمت‌های مختلف آن بتوانند به کار خود ادامه بدهند.



بدن شما به طور مداوم، حتی وقتی که خوابیده‌اید، انرژی مصرف می‌کند. شما برای دویدن، پریدن، راه رفتن و گرم ماندن بدنتان به انرژی نیاز دارید. وقتی نفس می‌کشید و قلبتان می‌تپد نیز انرژی مصرف می‌کنید. غذا هم‌چنین باعث رشد شما می‌شود و به بدنتان کمک می‌کند تا در هنگام لزوم، قسمت‌های آسیب دیده‌ی خود را ترمیم کند یا با بیماری‌ها بجنگد. بدن شما از انواع مختلف غذاها استفاده‌های گوناگونی می‌کند. به مجموعه‌ی غذاهاى مختلفی که می‌خورید، رژیم غذایی می‌گویند. اگر این مجموعه‌ی غذایی، خوب و مناسب باشد، رژیم غذایی متعادلی دارید.

اگر غذا نخورید، بدنتان مانند اتومبیلی که بنزینش تمام شده است، از کار می‌افتد، زیرا انرژی مورد نیازش تأمین نمی‌شود.



## فهرست

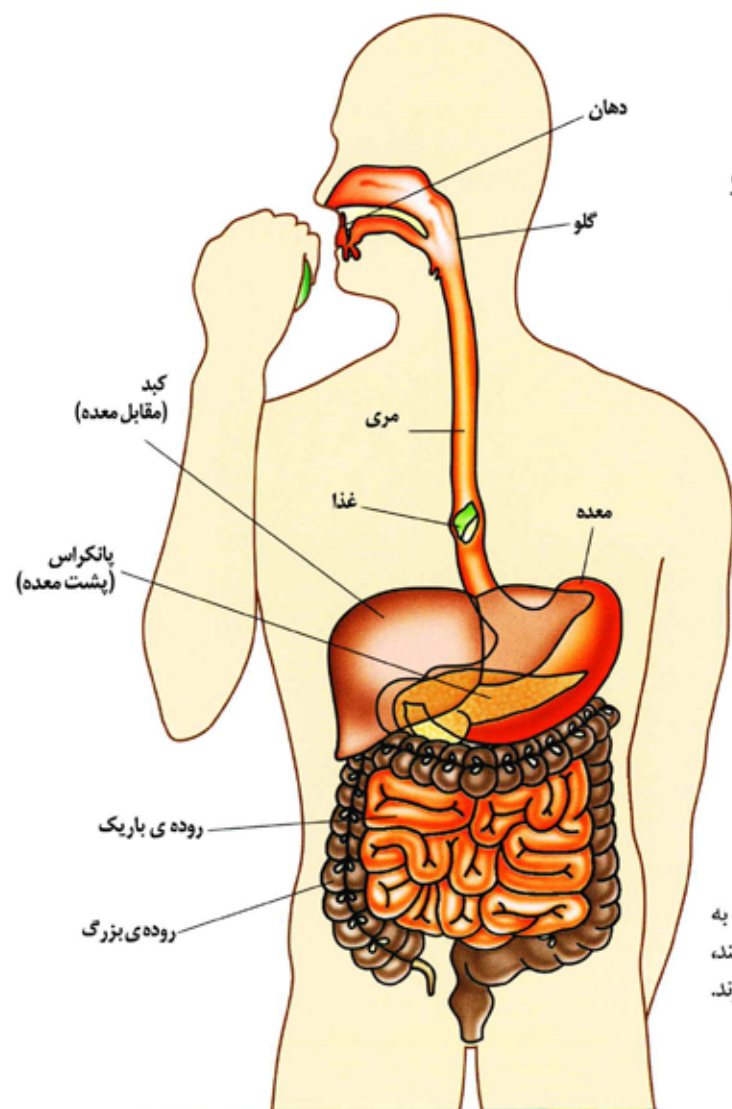
چرا غذا می‌خوریم؟	۳
غذایی که می‌خوریم، به کجا می‌رود؟	۵
گاز زدن و جویدن	۷
پایین رفتن از مری	۹
به سوی معده	۱۱
سفر در روده‌ی باریک	۱۳
عبور از کبد	۱۵
سرتاسر بدن	۱۶
خروج از روده‌ی بزرگ	۱۸
تعادل غذایی	۲۰
مراقبت از بدن	۲۲
واژه‌نامه	۲۴





# غذایی که می‌خوریم، به کجا می‌رود؟

قبل از آن که بدنتان بتواند از غذایی که خورده‌اید، استفاده کند، باید آن را خرد کرده و به قسمت‌های کوچک‌تری تبدیل کند. به این عمل، گوارش می‌گویند.



خرد کردن و تجزیه‌ی غذاها باعث می‌شود قسمت‌های مفید غذا از قسمت‌های زاید و به درد نخور آن جدا شوند. به این ترتیب، بدن می‌تواند مواد غذایی مورد نیاز خود را جذب کند. به محض این که غذا را داخل دهانتان می‌گذارید، عمل گوارش آغاز می‌شود و با توجه به نوع غذایی که می‌خورید، می‌تواند تا ۲۴ ساعت طول بکشد.

مجموعه‌ای از قسمت‌های مختلف بدن که به خرد کردن و تجزیه‌ی غذاها کمک می‌کنند، دستگاه گوارش را به وجود می‌آورند.



بدن شما از غذاهای مختلف، استفاده‌های گوناگونی می‌کند. بنابراین، باید در طول روز مخلوطی از غذاهای مختلف بخورید.

اگر بعضی از غذاها را به مقدار کافی نخورید یا بعضی دیگر را بیش از حد مورد نیاز بدنتان مصرف کنید، ممکن است رژیم غذایی نامتعادلی داشته باشید. داشتن رژیم غذایی نامتعادل برای سلامتی شما مضر است. مقدار غذای مورد نیاز شما به اندازه‌ی بدنتان و میزان فعالیتتان بستگی دارد. کودکان نسبت به نوجوانان و بزرگسالان به غذای کمتری نیاز دارند. اگر فعالیتتان زیاد است و انرژی زیادی مصرف می‌کنید، باید غذای بیشتری بخورید تا انرژی مورد نیاز بدنتان تأمین شود. اگر فعالیتتان کم است و انرژی کمی مصرف می‌کنید، بدنتان به غذای کمتری نیاز دارد.

## چه نوع غذایی باید خورد؟

تمام جانوران برای ادامه‌ی زندگی مجبورند غذا بخورند، ولی غذای همه‌ی آن‌ها یکسان نیست. گاوها و اسب‌ها علف و یونجه می‌خورند، ولی سگ‌ها، گربه‌ها و انسان‌ها با خوردن چنین غذایی بیمار می‌شوند.



طول لوله‌ی گوارش شما حدود هشت متر است تقریباً به درازای دو فیل بزرگ که رو به روی هم ایستاده‌اند.

دستگاه گوارش شما لوله‌ی بسیار درازی است که به قسمت‌های مختلفی تقسیم می‌شود. این لوله‌ی دراز که به آن لوله‌ی گوارش می‌گویند، از دهان شروع و به مخرج ختم می‌شود. لوله‌ی گوارش در بعضی از قسمت‌ها صاف و بسیار باریک و در برخی از نقاط، کیسه‌ای شکل یا پر پیچ و خم است. درحالی که غذا در طول روده‌ی گوارش حرکت می‌کند، قسمت‌هایی از دستگاه گوارش مثل دهان، کبد و پانکراس مایع‌های خامی را داخل لوله می‌ریزند. این مایع‌ها باعث نرم و تجزیه شدن غذا می‌شوند.



## خودتان تحقیق کنید

مقداری نخ یا کاموا و یک متر  
تهیه کنید. با استفاده از متر،  
هشت متر از نخ یا کاموا را  
اندازه بگیرید تا ببینید طول لوله‌ی  
گوارشان چقدر است.

