OBSAH

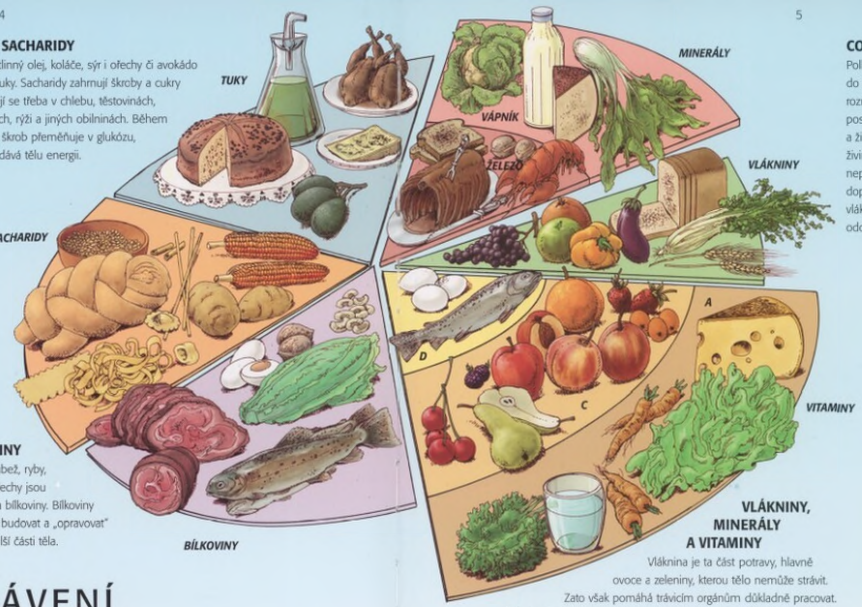
4	Trávení
6	Krev
7	Uvnitř lidského těla: Vnitřní orgány
12	Srdce a plíce
14	Kůže a vlasy
15	Uvnitř lidského těla: Kosti a svaly
20	Mozek a smysly
22	Slovník a rejstřík

ZUBY

Zuby kotví pod dásněmi, kořeny zasazeny pevně v čelisti. Jsou tvořeny látkou zvanou zubovina, obalenou tvrdou vrstvou zubní skloviny. Uvnitř je dutina obsahující měkkou tkáň – zubní dřeň a shluk tenounkých nervů a cév.

TUKY A SACHARIDY

Maso, rostlinný olej, koláče, sýr i ořechy či avokádo obsahují tuky. Sacharidy zahrnují škroby a cukry a nacházejí se třeba v chlebu, těstovinách, bramborách, rýži a jiných obilninách. Během trávení se škrob přeměňuje v glukózu, která pak dává tělu energii.



BÍLKOVINY

Maso, drůbež, ryby, vejce a ořechy jsou bohaté na bílkoviny. Bílkoviny pomáhají budovat a „opravovat" svaly a další části těla.

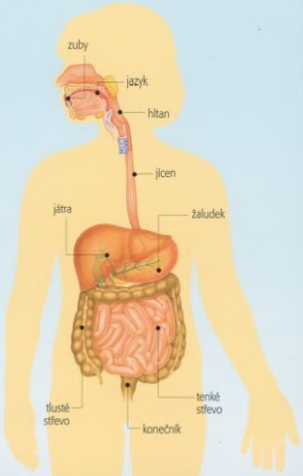
TRÁVENÍ

Když člověk jí, rozloží trávicí systém jeho těla jídlo na živiny; tento proces se nazývá trávení. Bílkoviny, tuky, sacharidy, minerály a vitaminy – to vše jsou živiny, které tělo potřebuje. Různé potraviny jsou bohaté na určité živiny.

CO SE DĚJE S JÍDLEM?

Polknutím rozžvýkaného sousta se jídlo dostane jícnem do žaludku, který připomíná pružný váček. V něm se jídlo rozmělní a smísí se žaludečními šťávami. Vzniklá kaše potom postupuje do tenkého střeva. Odtud se všechny užitečné látky a živiny dostanou do krve, která pak prochází játry. V nich se živiny uloží a uvolní se, až když je potřeba. Krev také odvádí nepotřebné látky do ledvin, které je vyloučí močí. Když jídlo doputuje do tlustého střeva, všechno, co v něm zbývá, jsou vlákniny, neškodné bakterie a voda. Nestrávené zbytky odcházejí konečníkem, zatímco voda se vrací do krve.

VLÁKNINY, MINERÁLY A VITAMINY

Vláknina je ta část potravy, hlavně ovoce a zeleniny, kterou tělo nemůže strávit. Zato však pomáhá trávicím orgánům důkladně pracovat.

Tělo také potřebuje malé množství určitých minerálů. Vápník pro zdravé zuby a kosti se nachází v mléce, sýru a zelenině. Maso, chleba, koryši a ořechy obsahují železo, které slouží k výrobě červených krvinek. Malé množství látek zvaných vitaminy je rovněž pro lidské zdraví nezbytné. Vitamin A, nacházející se v mrkvi, zelené zelenině, mléku a sýru, je potřebný pro zdravou pleť. Vitamin C, který pomáhá hojit poranění, je obsažen nejen v citrusovém ovoci, ale i v kyselém zelí. Vajíčka a ryby jsou bohaté na vitamin D, který pomáhá kostem růst, aby byly silnější.