

사람은 왜 체하는 걸까? 🍴

우리의 영양은 입에서 씹는 것과 장운동 (분절운동과 연동운동) 그리고 하루 약 2ℓ나 분비되는 장액 가운데 수많은 효소들에 의하여 살균, 분해되고 흡수된 영양물은 혈액과 림프를 통하여 수송됨으로써 시작됩니다.

이들은 뇌와 척수에 있는 자율신경계의 조절중추로부터 교감신경 (이완)과 부교감신경 (수축)은 반사와 불수의적으로 전체 소화관에 영향을 미치고 협동으로 작용합니다.

그러므로 음식을 소화시키기 위하여 잘 씹어서 침을 반죽하여 위장으로 보내면 소화효소들이 나오고 위장의 충분한 연동운동에 의하여 소장에서 쉽게 흡수되도록 여러 과정을 거칩니다.

그러나 긴장을 하면서 기분이 좋지 않은 상태로 급하게 식사를 하면 이러한 과정들에 혼돈이 생기고 위장 기능의 장애와 염증을 일으킴으로써 불쾌감을 느끼면서 배의 위쪽이 아프고 음식을 토할 수가 있습니다.

따라서 충분한 여유를 가지고 천천히 잘 씹으면서 식사를 하는 것이 필요합니다.

☺ 「궁금해?궁금해!」, 한국창조과학회 제공