मानव पाचन तंत्र

पाचन तंत्र की प्रक्रिया (DIGESTIVE SYSTEM FLOW)

1. मुख

- दांत भोजन को काटते, फाड़ते और चबाते हैं।
- लार भोजन को नम करती है और स्टार्च पाचन की शुरूआत करती है।
- लार में एमाइलेज एंजाइम स्टार्च पर कार्य करता है।
- नमत्र भोजन के गोले को बोलस (Bolus) कहते हैं।

2. ग्रासनली (अन्ननली)

- मुख को आमाशय से जोड़ती है।
- भोजन पेरिस्टालिसिस द्वारा नीचे की ओर बढ़ता है।
- पेरिस्टालिसिस: तरंगों जैसे मांसपेशियों के संकुचन जो भोजन को आगे बढ़ाते हैं।

3. आमाशय (स्टमक)

- भोजन को संग्रहीत करती है और मथती है।
- HCl अम्लीय माध्यम प्रदान करता है और हानिकारक जीवाणु मारता है।
- पेप्सिन एंजाइम प्रोटीन पाचन की शुरुआत करता है।
- भोजन अर्ध-द्रव चाइम (Chyme) में बदल जाता है।

4. छोटी आंत (स्मॉल इंटेस्टाइन)

- पाचन और अवशोषण का मुख्य स्थान।
- यकृत से पित्त (Bile) प्राप्त करती है (वसा को इमलिफाई करने में मदद)।
- अग्न्याशय से पैंक्रियाटिक रस (एंजाइम यूक्त) प्राप्त करती है।
- आंतों का रस (Intestinal juice) पाचन पूरा करता है।
- विली (Villi) अवशोषण हेतु सतह क्षेत्र बढ़ाती है।
- पचे हुए पोषक तत्व रक्त में अवशोषित हो जाते हैं।

5. बड़ी आंत (लार्ज इंटेस्टाइन)

- जल और कुछ लवणों का अवशोषण करती है।
- अपचित पदार्थ ठोस रूप में बदल जाते हैं।
- मल (Faeces) बनते हैं।

6. मलाशय (रेक्टम)

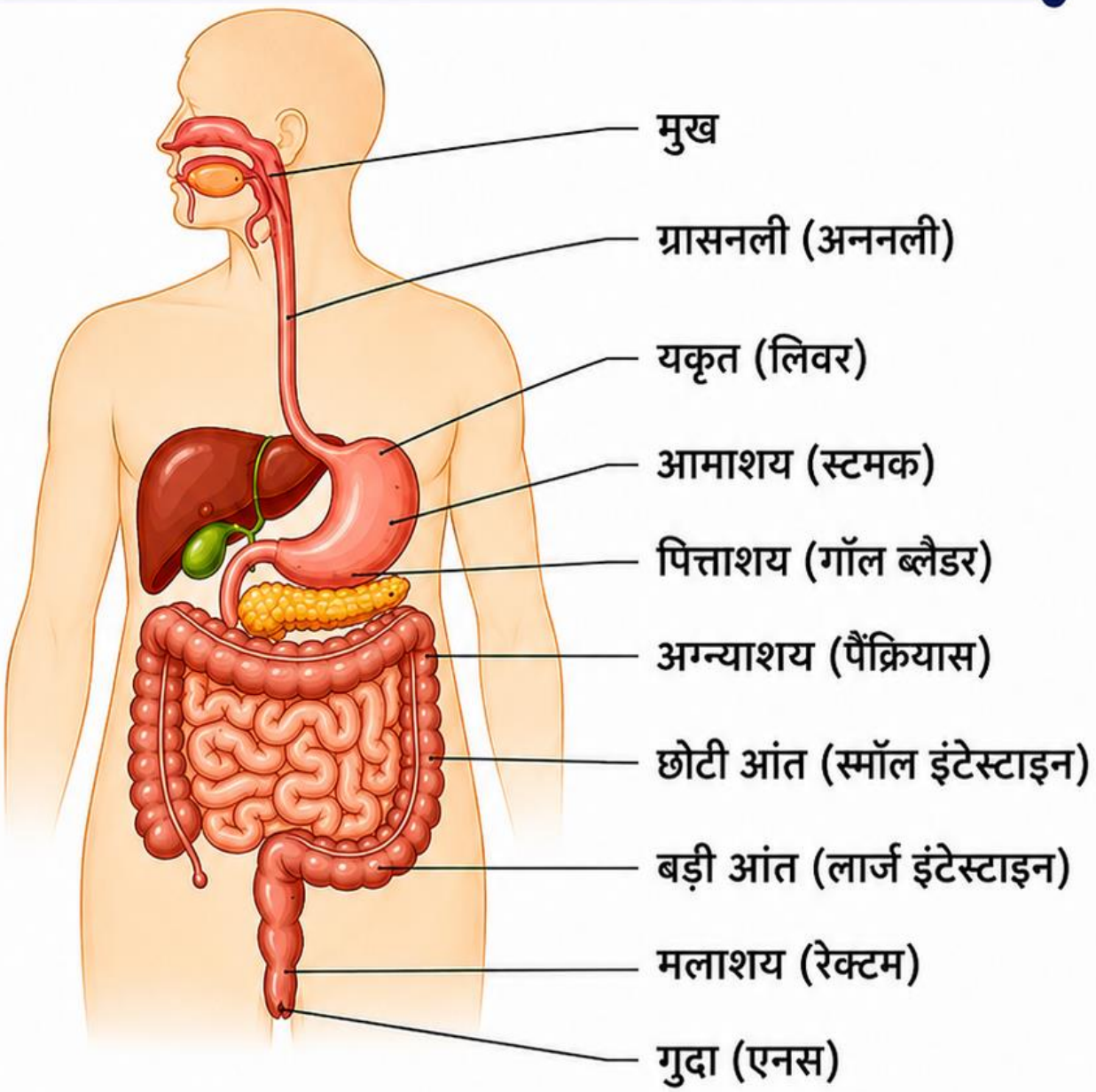
- मल को अस्थायी रूप से संग्रहित करता है।

7. गुदा (एनस)

- मल को शरीर से बाहर निकालता है।
- अपचित भोजन के निष्कासन की प्रक्रिया को उत्सर्जन (Egestion) कहते हैं।

अच्छा पाचन = अच्छा स्वास्थ। | स्वस्थ भोजन करें, स्वस्थ रहें!

मानव पाचन तंत्र



महत्वपूर्ण तथ्य

- ★ पित्त (Bile) भोजन का प्रत्यक्ष पाचन नहीं करता, यह वसा को इमल्सीफाई करने में सहायता करता है।
- ★ प्रोटीन का पाचन आमाशय (स्टमक) में शुरू होता है।
- ★ पाचन तथा अवशोषण का अधिकतम कार्य छोटी आंत में होता है।
- ★ जल का अवशोषण बड़ी आंत में होता है।
- ★ भोजन की गति पेरिस्टालिसिस (लहरदार पेशीय गति) द्वारा होती है।
- ★ पाचक एंजाइम जटिल भोजन को सरल पदार्थों में तोड़ते हैं।
- ★ आरटीई अधिनियम, 2009 बच्चों के अच्छे पोषण और स्वास्थ्य की सुनिश्चितता करता है।

मानव पाचन तंत्र

सहायक अंग एवं उनके कार्य

अंग	कार्य
यकृत (लिवर)	पित्त बनाता है, वसा के पाचन में सहायक होता है।
पित्ताशय (गॉल ब्लैडर)	पित्त को संग्रहीत करता है।
अग्न्याशय (पैंक्रियास)	एंजाइम बनाकर पाचक रस बनाता है (जैसे ट्रिसिन, एमाइलेज, लाइपेज)।
छोटी आँत (विलाइ) (छोटी आँत में)	पोषक तत्वों के अवशोषण के लिए सतह क्षेत्र बढ़ाता है।

भोजन के पोषक तत्व एवं उनका पाचन

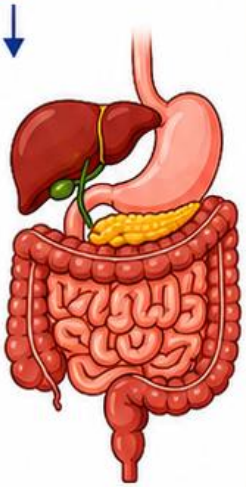
पोषक तत्व	पाचन कहाँ शुरू होता है	पाचन कहाँ पूर्ण होता है	अवशोषण कहाँ होता है
कार्बोहाइड्रेट	मुख	छोटी आँत	छोटी आँत
प्रोटीन	आमाशय	छोटी आँत	छोटी आँत
वसा	छोटी आँत	छोटी आँत	छोटी आँत
विटामिन	–	–	छोटी आँत
खनिज लवण	–	–	छोटी आँत
जल	–	–	बड़ी आँत

याद रखने का आसान मंत्र

म – ग्रा – आ – ची – छोटी – बड़ी – मल – गुदा

म	ग्रा	आ	ची	छोटी	बड़ी	मल	गुदा
मुख	ग्रासनली	आमाशय	छोटी आँत	बड़ी आँत	मलाशय	गुदा	

म – मुख
ग्रा – ग्रासनली
आ – आमाशय
ची – छोटी आँत
बड़ी – बड़ी आँत
मल – मलाशय
गुदा – गुदा



अच्छा पाचन = अच्छा स्वास्थ्य। | स्वस्थ भोजन करें, स्वस्थ रहें !