**Portfólió: az ember táplálkozása szervrendszerből**

1., A szervrendszer feladata, funkciója nem más, mint az élőlények anyagcseréjéhez szükséges tápanyagok megszerzése, felvétele.

2., Fálosztása, felépítése szerint:

* Előbél
* Középbél
* Utóbél-re oszthatjuk

3., A szervek feladatai:

* Előbél: Itt vesszük fel a táplálékot, fizikailag felaprítjuk egy ideig tároljuk, de már itt elkezdődik néhány anyag felszívása is, illetve a táplálék lebontása.
* Középbél: Az emésztés és a felszívódás itt történik.
* Utóbél: Az utóbél feladata a béltartalom baktériumos bontása, a salakanyagok kiürítése.

4., A tápcsatorna emésztési folyamatainak bemutatása, szénhidrátok, fehérjék, és zsírok szerint csoportosítva.

5., Az emésztőnedvek összehasonlítása, termelődésük, pH értékük, Enzimük, és feladatuk szerint.

6., Helyes táplálkozás szabályai, a táplálékpiramis:

1. Ne fogyasszunk a naponta felhasználtnál több kalóriát tartalmazó táplálékot.
2. Megfelelő arányban fogyasszuk a tápanyagokat. (fehérje, zsír, szénhidrát)
3. Fogyasszunk minél több rostos, vitaminban és ásványi anyagban gazdag élelmiszert, ételt; zöldséget, gyümölcsöt naponta együnk.
4. Fogyási szándékkal se csökkentsük a napi kalóriabevitelt 1000-1200 kcal alá - ez alatt már nemcsak a zsírt, hanem saját fehérjét (izom) is bontja a szervezet.
5. Inkább együnk többször keveset, mint kevésszer sokat (az éhség dekoncentrálttá tesz, a jóllakás elbágyaszt - mindkettő rontja teljesítményünket).
6. Vacsoránk legyen könnyű, s utána ne feküdjünk le rögtön.
7. Tartózkodjunk az öntudatlan, időkitöltő rágcsálástól!



7., Betegségek:

* **Hepatitis. (Májgyulladás)**Gyulladásos megbetegedés melyet különböző virusfertőzések okoznak. Több fajtája van a hepatitisnek és több csoportba is sorolják A kategóriától G ig terjed, és X el jelölik a még nem azonositottakat. Nehéz meghatározni a májgyulladás mibenlétét a kórokozók sokfélesége miatt. A vírus hepatitiszek a kórokozók fertőzési módjától függően két fő formában terjednek: a hepatitis A és E a tápcsatornán keresztül (például fertőzött élelmiszer), a hepatitis B, C, D és a többi vírus vérrel és testnedvekkel (ondó, hüvelyváladék, nyál). A hepatitis a betegség elkapása után néhány héttel fejti ki hátását ami a szem fehérjének sárgaságávál feketés vizelettel erős fáradtsággal és levertséggel jár. A fertőzés hosszú évtizidek alatt májzsugorhoz valamit májrákhoz vezet. A megelőzés legfőbbkép védőoltás útján történik.
* A **hasnyálmirigy gyulaldás**nak többféle kiváltó oka is lehet, melyek mirigyen belül aktiválódnak és rongálják a sejteket. Jellemző tünetei a hasi fájdalom ,súlyossága viszont változó, van köztük enyhe gyulladás is. Súlyos esetekben a hasnyálmirigy működése a gyulladás lezajlása után is károsodott maradhat.Hasnyálmirigy gyulladás kialakulhat pl: gyógyszerektől, alkoholfogyasztástól, epekövességtől és tompa hasi sérülés után. A betegség legjellemzőbb tünete a fájdalom, mely típusos esetben övszerű, a köldök magasságában jelentkezik, és a hátba sugárzik. A fájdalom állandó, de előregörnyedésre rendszerint enyhül. A sárgaság itt is fellelhető mint a hepatitis nél. Kezelése: A hasnyálmirigy-gyulladást egyéb hasi kórképektől kell elkülöníteni. Ilyen például a gyomorfekély vagy a nyombélfekély. Az elkülönítést nehezítheti, hogy a fekélybetegség is ráterjedhet a hasnyálmirigyre, enzim emelkedést okozva.
Viszont alapvetőleg a legfontosabb a hasnyálmirigy nyugalomba helyezése.Súlyos esetekben, erős fájdalom esetén, illetve ha a hasnyálmirigy elhalásának veszélye áll fenn, intenzív osztályos megfigyelésre, és kezelésre, antibiotikum adására lehet szükség. Ha a hasnyálmirigy egy része elhalt, sebészi eltávolításra van szükség.