

भोजन का पाचन एवं शोषण (DIGESTION AND ABSORPTION OF FOOD)

भोजन हमारी प्राथमिक आवश्यकता है। यह शरीर की वृद्धि, विकास एवं रख-रखाव के लिए बहुत आवश्यक है। भोजन से पोषक तत्व प्राप्त करने के लिए शरीर एक जटिल प्रक्रिया अपनाता है जिसे पाचन कहते हैं। यह प्रक्रिया दो भागों में पूर्ण होती है—पाचन और शोषण। भोजन से शरीर को समुचित मात्रा में पोषक तत्व तभी प्राप्त होते हैं जब उचित प्रकार से पाचन व शोषण होता है। इसमें शरीर में उपस्थिति 9 मीटर लम्बी आहारनाल अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, यह शोषित तत्वों को अवशोषित करती है। आहारनाल से ही पाचन प्रणाली संचालित एवं क्रियान्वित होती है। आहारनाल के साथ कुछ अंग मिलकर पाचन तन्त्र का निर्माण करते हैं।

आहार का पाचन—आहार या भोजन के रूप में हम विभिन्न खाद्य सामग्रियों को ग्रहण करते हैं। इन खाद्य सामग्रियों में विभिन्न पोषक तत्व विद्यमान होते हैं; परन्तु वे इन खाद्य सामग्रियों में जटिल अवस्था में ही विद्यमान होते हैं। जटिल अवस्था में विद्यमान पोषक तत्वों को शरीर ग्रहण नहीं कर सकता; अतः इन पोषक तत्वों का सरल अवस्था में रूपान्तरित किया जाना नितान्त आवश्यक होता है। आहार में जटिल अवस्था में विद्यमान तत्वों को शरीर द्वारा सरल अवस्था में रूपान्तरित करने की प्रक्रिया ही 'पाचन' की प्रक्रिया है। पाचन-क्रिया का उद्देश्य; जटिल भोज्य-पदार्थों को सरल तथा घुलित अवस्था में परिवर्तित करना होता है। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए शरीर के विभिन्न अंग भिन्न-भिन्न कार्य करते हैं। शरीर के ये सभी अंग पाचन क्रिया में अपना-अपना योगदान करते हैं तथा इन समस्त अंगों को ही सम्मिलित रूप में पाचन तन्त्र या पाचन संस्थान कहा जाता है।



आहार के पाचन तथा अवशोषण की प्रक्रिया बहुत जटिल तथा लम्बी होती है। इस प्रक्रिया के अन्तर्गत ग्रहण की गई जटिल भोज्य-सामग्री को सरल तथा घुलित अवस्था में परिवर्तित किया जाता है तथा उसमें से उपयोगी पोषक तत्वों को शरीर द्वारा शोषित कर लिया जाता है। पोषक तत्वों को शोषित कर लेने के उपरान्त जो व्यर्थ पदार्थ बचते हैं उन्हें शरीर द्वारा मल के रूप में विसर्जित कर दिया जाता है।