

**I - Các tác nhân có hại cho hệ tiêu hoá**

■ Có rất nhiều tác nhân có thể gây hại cho hệ tiêu hoá ở những mức độ khác nhau :

- Răng có thể bị hư hại khi trong thức ăn, đồ uống hay kem đánh răng thiếu chất canxi (Ca) và fluo (F), hoặc do vi khuẩn lên men nơi vết thức ăn còn dính lại tạo ra môi trường axit làm hồng lớp men răng và ngà răng.
- Dạ dày và tá tràng có thể bị viêm loét bởi hoạt động của vi khuẩn *Helicobacter pylori* kí sinh ở lớp dưới niêm mạc của những cơ quan này.
- Các đoạn ruột khác nhau cũng có thể bị viêm do nhiễm độc dẫn đến rối loạn tiêu hoá và tiêu chảy. Các chất độc có thể do thức ăn ôi thiu, do vi khuẩn tả, thương hàn... hay kí sinh trùng amip tiết ra.
- Các tuyến tiêu hoá có thể bị viêm do các loại vi khuẩn, virus kí sinh gây ra. Gan có thể bị xơ (tế bào gan bị thoái hoá và thay vào đó là mô xơ phát triển) do viêm gan tiến triển, hay do tế bào gan không được cung cấp đủ chất dinh dưỡng, hoặc do tế bào gan bị đầu độc và huỷ hoại bởi rượu, các chất độc khác.
- Hoạt động tiêu hoá còn có thể bị ngăn trở và giảm hiệu quả do giun sán sống kí sinh trong ruột (chúng có thể gây tắc ống mật, tắc ruột và cướp mất một phần chất dinh dưỡng của cơ thể). Các trứng giun sán thường dính trên bề mặt rau, củ không được rửa sạch và có thể sẽ lọt vào ruột khi ta ăn uống.
- Hoạt động tiêu hoá và hấp thụ có thể kém hiệu quả do ăn uống không đúng cách như :
  - + Ăn vội vàng, nhai không kĩ ; ăn không đúng giờ, đúng bữa ; ăn thức ăn không hợp khẩu vị hay khẩu phần ăn không hợp lí.
  - + Tinh thần lúc ăn không được vui vẻ, thoải mái, thậm chí căng thẳng.
  - + Sau khi ăn không được nghỉ ngơi mà phải làm việc ngay.
- Hoạt động thải phân cũng có thể gặp khó khăn (chứng táo bón) do một số nguyên nhân chủ yếu sau :
  - + Ăn khẩu phần ăn không hợp lí : quá nhiều tinh bột và prôtêin nhưng lại quá ít chất xơ (có nhiều trong rau xanh).
  - + Ăn uống quá nhiều chất chát (có trong ổi xanh, hồng xanh, nước trà,...).

- ▼ Liệt kê các thông tin nêu trên cho phù hợp với các cột và hàng trong bảng 30-1.

**Bảng 30-1. Các tác nhân gây hại cho hệ tiêu hoá**

Tác nhân	Cơ quan hoặc hoạt động bị ảnh hưởng	Mức độ ảnh hưởng

## II - Các biện pháp bảo vệ hệ tiêu hoá khỏi các tác nhân có hại và đảm bảo sự tiêu hoá có hiệu quả

- Vệ sinh răng miệng đúng cách sau khi ăn để bảo vệ răng và các cơ quan khác trong khoang miệng.

Ăn uống hợp vệ sinh để tránh các tác nhân gây hại cho các cơ quan tiêu hoá.

Thiết lập khẩu phần ăn hợp lí để đảm bảo đủ dinh dưỡng và tránh cho các cơ quan tiêu hoá phải làm việc quá sức.

Ăn chậm nhai kĩ ; ăn đúng giờ, đúng bữa, hợp khẩu vị ; tạo bầu không khí vui vẻ thoải mái khi ăn ; sau khi ăn cần có thời gian nghỉ ngơi hợp lí để sự tiêu hoá được hiệu quả.

- ▼ - Thế nào là vệ sinh răng miệng đúng cách ?
  - Thế nào là ăn uống hợp vệ sinh ?
  - Tại sao ăn uống đúng cách lại giúp cho sự tiêu hoá đạt hiệu quả ?

*Có nhiều tác nhân có thể gây hại cho hệ tiêu hoá như : các vi sinh vật gây bệnh, các chất độc hại trong thức ăn đồ uống, ăn không đúng cách.*

*Cần hình thành các thói quen ăn uống hợp vệ sinh, ăn khẩu phần ăn hợp lí, ăn uống đúng cách và vệ sinh răng miệng sau khi ăn để bảo vệ hệ tiêu hoá tránh các tác nhân có hại và hoạt động tiêu hoá có hiệu quả.*

## **Câu hỏi và bài tập**

1. Thử nhớ lại xem trong quá trình sống của em từ nhỏ đã bị ảnh hưởng bởi những tác nhân có hại nào và mức độ tác hại tới đâu đối với hệ tiêu hoá, rồi liệt kê vào bảng 30-2.

**Bảng 30-2. Các tác nhân gây hại cho hệ tiêu hoá của bản thân em**

Năm	Tác nhân gây hại	Mức độ ảnh hưởng

2. Trong các thói quen ăn uống khoa học, em đã có thói quen nào và chưa có thói quen nào ?
3. Thử thiết lập kế hoạch để hình thành một thói quen ăn uống khoa học mà em chưa có.