

A digestão

pode ser entendida com uma função ***mecânica e química***, uma das capacidades dos seres vivos que têm como objetivo a transformação e alteração dos alimentos (carne, verduras, lácteos, farinhas) em diferentes tipos de nutrientes (proteínas, minerais, vitaminas, gorduras) que são utilizados pelo organismo para crescer e seguir vivendo.

- A digestão é conhecida como um **catabolismo**, pois se caracteriza por transformar os alimentos e produtos consumidos em elementos menores e separar suas partes até torná-las absorvíveis pelos diferentes tecidos e órgãos do corpo. Podemos dizer que a principal função do processo digestivo é a obtenção de energia.

A absorção

- é a propriedade que alguns corpos têm de assimilar algo. Assim, há matérias que permitem captar substâncias com maior ou menor facilidade

- Em relação ao corpo humano, mais especificamente ao processo de digestão, existe a absorção. Os nutrientes que nos alimentam são ingeridos através de um processo de absorção do aparelho digestivo, algo produzido por algumas células especializadas neste fim.

A absorção

- é o processo pelo qual os nutrientes, resultantes da simplificação molecular dos alimentos durante a digestão, passam para o meio interno, através das paredes do sistema digestivo.

- Durante a digestão, os alimentos, através de processos mecânicos e químicos, são decompostos em moléculas mais simples, de menor tamanho, suscetíveis de poderem atravessar as paredes do tubo digestivo (meio externo) para o meio interno (sangue e linfa), sendo conduzidos até às células, onde são utilizados no decurso do metabolismo celular.

- O processo de absorção ocorre ao nível do intestino delgado, principalmente na zona do **jejuno**, exceção feita a algumas pequenas moléculas, como o álcool e a cafeína, cuja absorção ocorre logo na boca e **estômago**.

- No intestino grosso, ao nível do cólon, ocorre também absorção de determinadas substâncias, como alguns **aminoácidos** e **vitaminas resultantes** da acção das bactérias da flora intestinal. No entanto, nesta zona do intestino, os nutrientes absorvidos em maior quantidade são a água e os sais minerais.