

Poszczególne etapy trawienia są opisane zgodnie z kolejnością poniżej:

- Proces rozpoczyna się, ślinianki wytwarzają ślinę, która jest wydzielana do jamy ustnej. Dziennie wytwarzamy od 1 do 2 litrów śliny².
- Po włożeniu jedzenia do ust żując, zaczynamy rozdrabniać pokarm oraz mieszamy go ze śliną, zawierającą enzymy (specjalne białka, które są niezbędne dla rozkładania pokarmu) rozkładające węglowodany.
- Po przełknięciu, pokarm przesuwa się do przełyku. Kęs pokarmowy dociera do żołądka po około 5 sekundach od momentu połknięcia³.
- Trafia do żołądka, w którym znajduje się kwaśny sok żołądkowy. W soku żołądkowym, są obecne enzymy rozdrabniające białka na drobne cząsteczki. Pokarm zostaje w żołądku przez około 3 do 5 godzin⁴.
- Obecność pokarmu w żołądku pobudza trzustkę, której rolą jest wydzielanie soku trzustkowego (zawierający enzymy). Oprócz tego, pęcherzyk żółciowy i wątroba wydzielają żółć. Obie substancje spotykają się z pokarmem w dwunastnicy.
- W dwunastnicy (początkowy odcinek jelita cienkiego, wychodzący z żołądka), żółć i enzymy trzustkowe współdziałają aby dalej rozdrobnić pokarm z żołądka, w tym zawarte w nim tłuszcze.
- Na tym etapie, zarówno węglowodany, białka jak i tłuszcze, są rozdrobnione i gotowe do „wchłonięcia w jelitach.”
- Składniki odżywcze są wchłaniane w jelicie cienkim i przekazywane do krwi.
- Składniki pokarmu, które nie ulegają przyswojeniu w jelitach „wędrują” dalej do jelita grubego.
- Resztki pokarmowe zatrzymują się w odbytnicy. Gdy zbierze się ich odpowiednia ilość, układ nerwowy „informuje” nas, że przyszła pora na wypróżnienie.
- Stolec wydalany jest przez odbyt. **Cały proces trawienia trwa około 30-40 godzin.**

