

Bab 9 : Nutrisi dan Pencernaan

Pencernaan ialah proses penguraian butiran makanan besar dan kompleks kepada butiran kecil yang ringkas dan terlarut supaya mudah diserap.
Digestion is the process of breaking down large and complex food particles to small details that are simple and dissolved so that they are easily absorbed.

Pencernaan terdiri daripada dua bahagian iaitu pencernaan fizikal dan pencernaan kimia.

Digestion consists of two types which are physical digestion and chemical digestion.

1. Pencernaan fizikal / Physical digestion

➤ Pemecahan makanan secara mekanikal untuk membentuk butiran yang kecil

Mechanical breakdown of food to form small particles

➤ Melibatkan pengunyahan dan peristalsis

Involves chewing and peristalsis

2. Pencernaan kimia / Chemical digestion

➤ Proses penguraian molekul kompleks menjadi molekul ringkas

The process of breaking down complex molecules into simple molecules

➤ Melibatkan tindakan enzim

Involves the action of enzymes

