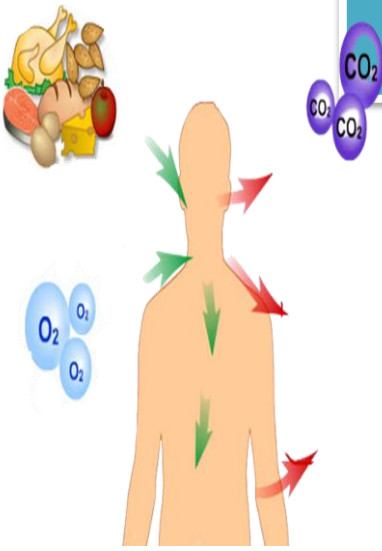


ما التنفس؟

بعد أن تتم عملية الهضم، يجب تحرير الطاقة من جزيئات الطعام.

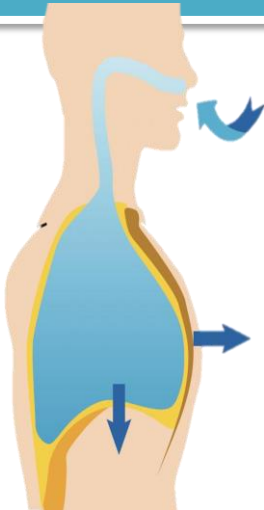


تكون جزيئات الطعام الناتجة عن عملية هضم النشويات هي الجلوكوز وهو سكر بسيط

التنفس:

عملية إطلاق الطاقة المخزنة في جزيئات الغذاء، وتحدث في الخلية في وجود الأكسجين.

يستخدم مصطلح **التنفس الميكانيكي** للدلالة على عمليتي الشهيق والزفير.



يُساعد الشهيق على حصول الجسم على الأكسجين وتقوم الرئتان بتزويد الجسم بالأكسجين الذي يُوزع على الخلايا.

يُساعد الزفير الجسم على التخلص من الفضلات، ومنها ثاني أكسيد الكربون والماء الناتجان عن عملية التنفس الخلوي.

