

Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

Åtte ting du ikke visste om fordøyelsen din

Joakim Staalstrøm · Friday, August 22nd, 2014

Her kommer åtte fakta om fordøyelsen din, som vil live opp enhver kjedelig middagsfest:

1. Visste du at mage-og tarmsystemet er et over 9 meter langt rør som går fra munnen til endetarmen? ([kilde](#))
2. Magesekken forandrer størrelse og form i henhold til kroppens posisjon og mengden av mat du har i magen. Magesekken er omtrent 30 cm lang og omtrent 15 cm bredt på det bredeste punktet. En voksen magesekk har en kapasitet på 0,94 liter.
3. En forsker ved U.C.L.A. har forsket på de milliarder av bakterier i magen som "kommuniserer" med det interne nervesystemet (det enteriske nervesystem). Arbeidet har ledet ham til en teori om at i kommende år må psykiatrien også se på muligheten til å behandle "den andre hjernen", altså nervesystemet i mage-tarmkanalen.
4. Forelska og sommerfugler i magen? Mange tror at kroppens serotonin, et hormon som er viden kjent for sin innvirkning på vårt humør, blir laget i hodet. Mesteparten blir faktisk laget i magen! Derfor flagrer sommerfuglene her og ikke mellom ørene. ([kilde](#))
5. Stressa kvinner legger på seg. Dette er deprimerende nyheter for alle som stresser hjem til fredagspizzaen. Forskere kan nå fortelle oss at å spise mat med høyt fettinnhold etter en stressende dag kan bidra til vektøkning. Forskere ved Ohio State University kartla en gruppe kvinners stressfaktorer i løpet av en dag, før de spiste et måltid på 930 kalorier med 60 gram fett. Da kunne forskerne se hvordan stress tilsynelatende påvirket kroppens forbrenning. I snitt forbrant kvinnene med én eller flere stressfaktorer 104 kalorier mindre enn kvinnene som ikke hadde opplevd stress de siste 24 timene. Det kan utgjøre en vektøkning på omtrent fire kilo i løpet av et år.
6. Vin! Vi liker ikke å være festbremsen, så vi tar gjerne med forskningsfunn som bringer heder og ære til vinglasset. Seriøs forskning antyder at vin setter fart på tarmenes tømning, og i tillegg har en stimulerende effekt på fordøyelsen. Andre forskere hevder det motsatte. En ting er sikkert, ingen mager fungerer likt. ([kilde](#))
7. Det går til sammen 30 liter gass gjennom tarmsystemet i døgnet. Opp til 2,5 liter av gassen blir sluppet ut. De fleste av oss slipper luft mellom 10 og 22 ganger i døgnet. Neste gang kona klager over at du fiser i sofaen, kan du altså true med at du har 13 til på lager. ([kilde](#))
8. Eller du kan si at kvinner faktisk fiser like mye som menn. De er bare så fisefine på det. ([kilde](#))

This entry was posted on Friday, August 22nd, 2014 at 10:02 am and is filed under [Forebygge](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.