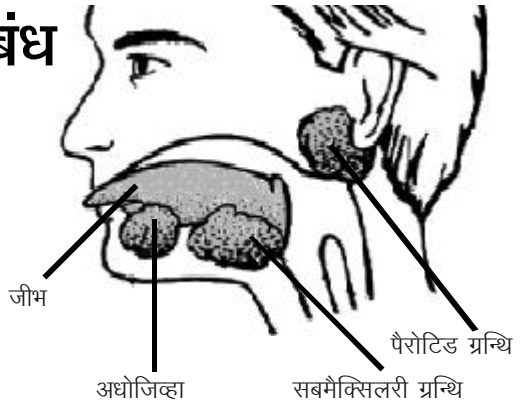
भोजन और लार का सम्बंध

नरेन्द्र देवांगन



मानव शरीर को विभिन्न कार्य करने के लिए लगातार भोजन की आवश्यकता पड़ती है। जो कुछ भी हम खाते हैं वह शरीर की आहार नली द्वारा तभी अंगीकृत किया जाता है जब वह घुलनशील हो जाए। इसके लिए खाद्य पदार्थ को शरीर में अनेक रासायनिक क्रियाओं से गुज़रना पड़ता है। ये क्रियाएं मुंह से लेकर बड़ी आंत तक चलती हैं।

भोजन को पचाने का मार्ग यानी आहार नाल एक लंबी नली है जो मुंह से लेकर गुदा तक जाती है और कहीं-कहीं चौड़ी भी होती है। यह नली मुंह से आरंभ होती है। ग्रास नली मुख गुहा को आमाशय से जोड़ती है। कुछ ग्रंथियां आहार नाल के बाहर होती हैं किंतु अपना स्राव आहार नली में भेजती रहती हैं। पेट, बड़ी और छोटी आंतों को जठरांत्र भी कहते हैं।

मुंह में भोजन का प्रवेश होते ही पाचन क्रिया आरंभ हो जाती है। सबसे पहले दांत भोजन को चबाते हैं तो उसमें लार मिलती है। यदि खूब चबाया जाता है तो यह एक तरल बन जाता है जिससे वह आसानी से ग्रास नली में से गुजरता हुआ आमाशय में पहुंच जाता है। लार का कम या अधिक स्रावित होना तंत्रिका तंत्र के कम या अधिक उत्तेजित होने पर निर्भर करता है। कभी-कभी स्वादिष्ट भोजन की सुगंध या सुंदरता को देखकर तंत्रिका तंत्र अधिक लार उत्पन्न करता है और यह पानी की तरह बहने लगती है। किंतु बेस्वाद भोजन की कुरूपता या दुर्गंध से लार बहुत कम निकलती है। लार की मात्रा कम-ज़्यादा होने के और भी कारण हो सकते हैं। जैसे खट्टे पदार्थ ,या वे भोजन जिनको अधिक चबाने की ज़रूरत होती है, को खाने पर अधिक लार निकलती है। यदि भोजन पहले से गीले और तरल हों, जिनको मुंह में बहुत थोड़ी देर ठहरना पड़ता है, तो लार बहुत कम निकलती है। एक सामान्य व्यक्ति प्रतिदिन डेढ़-दो लीटर लार स्रावित करता है। इसमें से अधिकांश भोजन के साथ आहार नली में चली जाती है। लार का स्रावित होना काफी हद तक व्यक्ति के स्वभाव पर भी निर्भर करता है। लार में टायलीन नाम का एक एंज़ाइम होता है। जब भोजन मुंह में होता है तो टायलीन भोजन में उपस्थित स्टार्च (मंड) पर क्रिया करता है। लार की क्रिया से मंड शर्करा में परिवर्तित होने लगता है।

लार का भोजन में कम या अधिक मिलना जीभ, गालों की मांसपेशियों और निचले जबड़े की गति पर निर्भर करता है। यदि इन तीनों की गतियों में तालमेल और संतुलन है तो मुंह के अंदर लार की क्रिया पूरी हो जाती है।

जब भोजन लार की क्रिया से पूरी तरह से एकसार हो जाता है तो जीभ मुंह में अंदर की ओर जाती है और तलवे से लग जाती है। इसके साथ ही सांस नली बंद हो जाती है। ऐसा करने से लार मिला भोजन सांस नली में नहीं घुसता। इतनी क्रिया हो जाने के पश्चात् भोजन को आहार नली में पहुंचने का अवसर मिलता है। गौरतलब है कि सांस मार्ग और भोजन मार्ग कुछ दूर तक मिले-जुले होते हैं। यदि भोजन को पाचक नली में भेजते समय ठीक प्रकार तालमेल और समन्वय न हो और कहीं कुछ गड़बड़ हो जाए तो भोजन का कुछ भाग सांस नली में जा सकता है। जब ऐसा होता है तो ठसका लगता है और कुछ भोजन नाक के रास्ते बाहर निकल आता है। यदि यह भोजन श्वास नली में घुस कर उसे बंद कर दे, तो मृत्यु निश्चित है किंतु ऐसा कभी-कभार ही होता है। ***(स्रोत फीचर्स)***