

"Rızık olarak bir bedene girip, o beden içinde dört matbahta pişirildikten sonra ve dört inkılâbât-ı acîbeyi geçirdikten sonra ve dört süzgeçten süzöldükten sonra..." Burayı izah eder misiniz?

- 1. Rızıklar ilk inkılâba ağızda uğruyor.** Burada besin maddeleri dişlerin ve tükürüğün arasında çiğneniyor, ufalanıyor, parçalanıyor, eziliyor, öğütölüyor. Sonraki basamaklarda rahatça sindirilecek hâle getiriliyor. Burada rızıklar **mekanik olarak değişim** geçiriyor. Tükürük bezlerinin salgıladığı tükürüklerle besin maddeleri kimyevî olarak ilk inkılâbını burada yaşıyor. Bu safhada özellikle ekmek (nişasta) kısmen parçalanıyor.
- 2. Rızıklar ikinci inkılâba midede uğruyor.** Burada parçalanmış ve yumuşatılmış besin maddeleri mide tarafından salgılanan asit (hidroklorik asit) ve enzimlerle bulamaç hâline getiriliyor. Özellikle proteinler bu sırada önemli oranda sindirime maruz kalıyor.
- 3. Rızıklar üçüncü inkılâba ince bağırsaklarda uğruyor.** İnce bağırsakların boyu 6-6,5 metre. Burada irademiz hiç karışmadan proteinler, yağlar, şekerler en küçük yapı birimlerine kadar parçalanıyor. Daha sonra ince bağırsak çeperi tarafından emilip kana karışıyor ve büyük kısmı karaciğere geliyor.
- 4. Karaciğer vücudun annesi gibi hizmet ediyor.** Yağlar suda çözünmediğinden yağların etrafı proteinle kaplanıp lipoproteinlere çevrilerek çözünür vaziyette kana veriliyor. Toksik maddeler de karaciğerde zararsız hale çevrilerek idrarla dışarı atılıyor.

Bu dört inkılâbın her birisi aynı zamanda birer süzgeç vazifesi yapıyor. Buralarda besin maddelerinin suyu, vitamini, proteini, karbonhidratı, yağı, posası ayrıştırılıp süzölüyor, biri diğlerinden tasfiye ediliyor ve her biri ilgili birimlerde sindirime uğruyor...