

揭秘消化：世界消化健康日

5月29日是世界消化健康日。消化系统是人体最复杂、最精密的系统之一，它占据了躯干的大部分空间，包含十个器官，面积超过九米，并含有20多种特化细胞类型。

而这一切都始于你的嘴。

消化过程：简述

咀嚼食物时，牙齿和唾液中的酶开始将食物和液体分解成它们的化学成分——蛋白质、碳水化合物和脂肪。然后，食物从口腔经食道进入胃部，在那里继续分解过程。

强壮的胃肌和胃酸帮助将食物搅成一种叫做食糜的糊状物质。之后，胃会缓慢地将少量食糜释放到十二指肠（小肠的第一部分，一个长达20英尺的器官）中，在那里，胰腺、肝脏和胆囊帮助分解和消化脂肪和碳水化合物。

食物残渣在小肠内移动时，酶和胆汁会继续将其分解成营养物质，这些营养物质随后会被小肠内壁吸收。未被小肠末端吸收的物质——电解质、纤维、水和死亡细胞——则会进入大肠。

实际上，大肠比小肠短——只有 4 英尺长，而小肠则有 20 英尺长！当剩余的食物残渣通过结肠时，大肠会吸收大部分水分，同时强壮的结肠肌肉收缩，将残渣塑造成粪便，最终通过直肠排出体外。

进化论叙事：站不住脚

消化过程的每一个环节都揭示了我们的造物主以及他为维持我们的生命和健康而设计的精妙机制。

消化过程的每一个环节都揭示了造物主及其为维持我们生命和健康而设计的精妙机制——这套系统过于复杂和专门化，不可能是自然进化而来。然而，消化系统进化论却是一种普遍的说法，正如一位学者指出：

“脊椎动物进化出了更复杂的消化系统，以适应它们的饮食需求。”¹

但这种进化方式包含太多变数，不利于生命的存在。虽然胃可以调整肠道菌群以适应特定的饮食，但从未观察到胃会生长出新的器官或彻底改变自身结构来适应新的食物。甚至我们健康的肠道共生菌群似乎也指向了造物主及其对我们消化系统和免疫系统的精妙设计。

我们的消化系统是在创世的第六天被创造出来的，当时上帝创造了人类，并称他（以及其他受造物）为“甚好”（创世记 1:26-31）。

世界消化健康日：难以接受

世界消化健康日旨在提高人们对影响消化器官的各种疾病的认识。仅在美国，就有 2500 万至 4500 万人患有肠易激综合征（IBS），其中三分之二是女性。

³ 约有 160 万美国人患有炎症性肠病（IBD），例如结肠炎或克罗恩病。⁴ 结直肠癌是男性和女性的第二大死因。

⁵

世界消化健康日提醒我们，要吃健康食品，积极关注自身健康，这样我们才能有效地管理自己的身体，成为基督的仆人。

在堕落的世界里，这些统计数据是可以预料的，但世界消化健康日提醒我们，要吃健康的食物，积极关注自己的健康，这样我们才能有效地管理自己的身体（哥林多前书 6:19），成为基督的仆人——始终信赖上帝对我们生命的主权。

关于消化系统的趣味小知识：

- 食物大约需要七秒钟才能通过食道。⁶

- 即使倒挂着，你也能吞咽食物。你的食道很强壮，不需要重力就能把食物送下去！（注：我们并不建议真的倒挂着吃饭。）
- 你的肚子发出咕噜声并不总是因为饿了。你的肚子在消化食物时会发出隆隆声。
- 膳食纤维对消化很重要。
- 从开始到结束，食物完全消化可能需要 24 到 72 小时不等。⁷

读完这篇文章，你心里是否有一些触动？有没有一些新的想法，或者值得你认真思考的问题？或许，你也开始重新思考自己的信仰和人生的方向。

如果你愿意，现在就可以向上帝祷告，打开心门，成为祂的儿女。祷告不需要华丽的言辞，只要一颗真诚的心。你可以这样祷告：

天父上帝，

今天我来到你面前，愿意立定心志，宣告我相信耶稣基督是我的救主，是我生命的主。我愿意离开过去那些不讨你喜悦的生活方式，求你赦免我的过犯。靠着你的恩典，帮助我学习顺服你、爱人如己，活出你所赐的新生命。求圣灵每天引导我、扶持我，使我一生荣耀你的名。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

如果你已经做了这个祷告，愿你知道，你并不孤单。信仰的道路需要陪伴和成长。鼓励你在自己居住的地方，寻找一间合适的教会，与弟兄姐妹一同聚会、学习和成长。

如果你有任何疑问，或在信仰上需要帮助，欢迎随时写信与我们联系。我们愿意倾听，也愿意与你一同前行。