



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

NEDEN HIÇKIRIRIZ?

Akciğerlerimiz kaburgalarımızın içinde birer torba gibi durur. Nefes aldığımızda bu torbalar içerlerine alabildikleri kadar hava alarak şişer. Göğsümüzü karnımızdan ayıran ve akciğerlerimizin altına bitişik büyük bir kas olan diyafram, büzüşerek ciğerlerimizin genişlemesini sağlar, nefes almamıza yardımcı olur. Süratli yemek yenildiğinde, yutkunma neticesinde yemek ile birlikte bir miktar da hava alınır. Hiçkırık, yiyeceğin yüzeyine yapışarak sindirim sistemine giren bu havayı atmak için sistemin gösterdiği bir tepkidir.
