

# 营养物质与健康

学习小组成员：肖景文 王淑梅 罗嘉欣

# 人体中的营养物质

★ 糖

★ 蛋白质

★ 脂类

★ 无机盐

★ 维生素

★ 水

★ 食物纤维

进入第二章

# 糖

- 糖是自然界中存在很广泛的一类物质，是食物的主要成分之一。
- 糖是人体最主要热能来源，俗话说说的“吃饱了就暖和了”就是这个道理，除外还能调节血糖水平，维持脑细胞的正常功能，但多食糖会带来不良效果，如营养不良、肥胖、癌症等。



# 蛋白质

- 蛋白质是由一条或两条具有确定的氨基酸序列的多肽链构成的大分子。
- 蛋白质是人体活动和呼吸、免疫、消化的基础，并且还含有其他一些元素，主要的是磷、铁、铜、碘、锌、钼等。



# 脂类

- 脂类是一大类就有重要生物学作用的化合物，它们都能溶解与有机溶剂，而不溶与水，是食物中产热最高的一种营养素。
- 脂类能存贮和供给热能，参与组织结构，促进脂溶性维生素的吸收，保护重要脏器，增加食欲等功效



# 无机盐

- 无机盐和微量元素在人体无法合成，而且需求量也很少，但对人体健康来说却是至关重要的。
- 合理的攫取无机盐和微量元素，可以保持肌肉和神经的正常运作，维持体液中电解质的平衡，有助骨骼的形成等作用。



# 维生素

- 维生素也称维他命，是人体不可缺少的一种营养物。
- 它在人体内的含量很少，但生理作用很大。它决定了某种代谢过程，而且它的种类很多，现知道的有几十种维生素。

[Click here](#)



# 水

- 水是生命的根本，约占人体的三分之二，正因为水的存在，生命才能得以延续。
- 他的主要作用是促进新陈代谢，排出毒素，调节体温。





# 膳食纤维

- 膳食纤维是指食物在人体肠道内不被消化的植物性物质。
- 膳食纤维虽不被人体吸收，但它能促进肠道蠕动，防治便秘、结肠癌等疾病，对减低血糖、胆固醇有显著疗效。



# 第二章

营养健康

# 食物的分类

植物性食物

动物性食物

总结

# 谷类【%】

品名	水分	蛋白质	脂肪	糖质	粗纤维	灰分
糙米【粳】	13.0	8.8	2.2	73.4	1.0	1.3
糙米【糯】	14.3	8.5	3.2	72.1	1.0	0.9
白米【去糠8%】	13.9	7.7	0.8	76.8	0.3	0.7
白米【去糠4%】	15.7	6.7	1.8	73.6	1.2	1.0
米糠	11.5	15.1	20.1	37.6	7.3	8.4
标准粉	11—13	10—13	1.8—2	70—72	0.6	1.1—1.3
精白粉	11—13	9—12	1.2—1.4	73—75	0.2	0.5—0.75

# 薯类【%】

品名	水分	蛋白质	脂肪	糖质	粗纤维	灰分
甘薯	67.1	1.8	0.2	29.5	0.5	0.9
甘薯片	10.9	3.9	0.8	80.3	1.4	2.7
甘薯粉	11.3	3.8	0.8	79.0	2.2	2.9

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/255130342120012011>