

## 2-1 吃出營養與健康－重點整理



班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

### 一、熱量營養素

名稱	主要功能	主要食物來源	對健康的影響
<b>醣類</b> 又稱 <u>碳水化合物</u> 單純性： <u>單醣 雙醣</u> 複合性： <u>多醣</u>	1. 供給熱量 ( <u>4</u> 大卡/公克) → 最主要的熱量來源 2. 幫助 <u>脂肪</u> 氧化 3. <u>纖維素</u> 刺激腸部蠕動	五穀根莖類 水果類 蔬菜類	1. 攝取過多易造成 <u>肥胖</u> 2. 攝取不足會影響 <u>脂肪</u> 的代謝，甚至產生脫水現象。
<b>脂肪</b> 飽和脂肪： <u>動物油</u> 不飽和脂肪： <u>植物油</u>	1. 供給熱量 ( <u>9</u> 大卡/公克) 2. 幫助 <u>脂溶性</u> 維生素吸收 3. 保護器官、潤滑皮膚	動物油 植物油 堅果類	動物性脂肪富含 <u>膽固醇</u> 攝取過多易引起 <u>心血管</u> 疾病。
<b>蛋白質</b> 必需胺基酸： <u>9</u> 種 → 須由食物中獲得 非必需胺基酸	1. 供給熱量 ( <u>4</u> 大卡/公克) 2. 促進生長發育 3. 調節生理機能 4. 受傷後修補身體組織	蛋豆魚肉類 奶類	缺乏會有肌肉萎縮、體重下降、 <u>貧血</u> 等現象

### 二、非熱量營養素

(一) 礦物質 (人體需求量最多的礦物質是 鈣質)

名稱	主要功能	主要食物來源	缺乏時的影響
鈣	構成骨骼和牙齒的主要成分。	牛奶、乳酪、小魚乾、芝麻、海帶、綠葉蔬菜	<u>骨質疏鬆症</u>
磷	構成骨骼和牙齒的主要成分。	魚類、肉類、全穀類、牛奶	<u>貧血</u>
鐵	構成 <u>血紅素</u> 的主要成分，幫助血液輸送氧氣。	動物性： <u>肝臟</u> 、豬血、蛋黃 植物性： <u>紅豆</u> 、 <u>綠豆</u> 、綠葉蔬菜	

(二) 維生素 (共有 13 種)

名稱	主要功能	主要食物來源	缺乏時的影響
脂溶性維生素	維生素 A	動物性：魚肝油、肝、蛋黃 植物性： <u>黃、綠</u> 色水果蔬菜 → <u>胡蘿蔔素</u> 可在體內轉為維生素 A	乾眼症、 <u>夜盲症</u>
	維生素 D	1. 奶油、魚肝油、蛋黃、內臟 2. <u>皮膚</u> 接受陽光照射	<u>軟骨症</u>
	維生素 E	重要的抗氧化物	<u>兒童溶血性貧血</u>
	維生素 K	幫助血液凝固	<u>血液不易凝固</u>
水溶性維生素	維生素 B1	<u>糙</u> 米、胚芽米、全 <u>麥</u> 製品、肝	<u>腳氣病</u>
	維生素 B2	蛋、豆、魚、肉、奶	<u>口角炎</u>
	維生素 B6	肉、五穀類、蔬菜水果類	<u>貧血</u>
	維生素 B12	動物性食物	<u>神經障礙</u>
	菸鹼酸	內臟、花生	
	葉酸	內臟、蛋黃、豆類	<u>貧血</u>
維生素 C	具有抗 <u>氧化</u> 作用，及對抗精神壓力。	<u>芭樂</u> 、柑橘類水果、包心菜類蔬菜、深綠色蔬菜	皮下或牙齦出血，嚴重時會患 <u>壞血病</u>