



# 第二章 营养素

上海中医药大学 郭永洁

# 第一节 概述



- 营养学
- 营养素
- 营养素需要量与供给量
- 膳食结构



# 第二节 蛋白质



- 蛋白质作用

- 人体组织主要结组成份
  - 含有特殊生理功效
  - 三大能源物质之一
  - 为体内其它含氮物质合成提供材料

- 蛋白质营养不良对体形、容貌影响

- 体重下降、消瘦、肌肉萎缩、生长延滞

- 蛋白质食物起源

- 植物蛋白 动物蛋白 藻类



# 第三节 脂类



- 脂类生理功效
  - 脂肪生理功效
  - 胆固醇与磷脂生理作用
- 脂肪与美容关系
  - 皮脂腺分泌过多——痤疮
  - 高胆固醇血症者——黄瘤
- 脂类食物起源及合理营养
  - 动物脂肪组织    植物种子



# 第四节 糖类



- 糖分类

单糖    双糖    多糖——淀粉、糖原、膳食纤维

- 糖生理作用

储存、供给能量

为其它有机物代谢提供条件

参加组成主要生命物质

膳食纤维生理作用——通便、降胆固醇、降血糖、吸附添加剂

- 糖代谢

- 糖类体内代谢过程与疾病及美容关系



# 第五节 水



- 水代谢
- 水与皮肤健美



# 第六节 维生素



- 维生素A（视黄醇）

- 生理功效：
1. 与视觉相关
  2. 在糖蛋白合成中起作用
  3. 防癌抗癌作用

- 维生素A缺乏——夜盲症；干皮病；

- 维生素A过量——中毒：肝肿大，骨痛，发稀，易激惹



- 维生素D——阳光维他命

生理功效：提供骨骼生长发育和神经体液对钙磷需求

- 维生素D缺乏——佝偻病（小儿）；  
骨软化并（成人）；  
湿疹、过敏性皮炎





- 维生素E（生育酚）

生理功效：脂溶性抗氧化剂；

保护核酸、蛋白质不受氧化攻击；

保护维生素A、维生素C不受氧化破坏；

- 维生素E过量——口角炎、血栓性动脉炎、妇女月经紊乱

- 植物油是良好维生素E膳食起源



- 维生素K

生理功效：参加肝内凝血因子合成

- 人体取得维生素K两条路径：

肠道细菌合成（50~60%）；

膳食中摄取（40~50%）



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/157163161136006105>