

# 关于食物中的营养物质版

# 学习目标

- 1、了解食物中含有的主要营养物质；
- 2、识记维生素的缺乏症；
- 3、理解各种营养物质的来源及其对人体的作用。

**重点：蛋白质、糖类和脂肪的作用。**

# 检查预习

食物中含有哪些营养物质？哪些是有机物？哪些是无机物？

蛋白质、脂肪、糖类、维生素、

有机物

无机盐、水

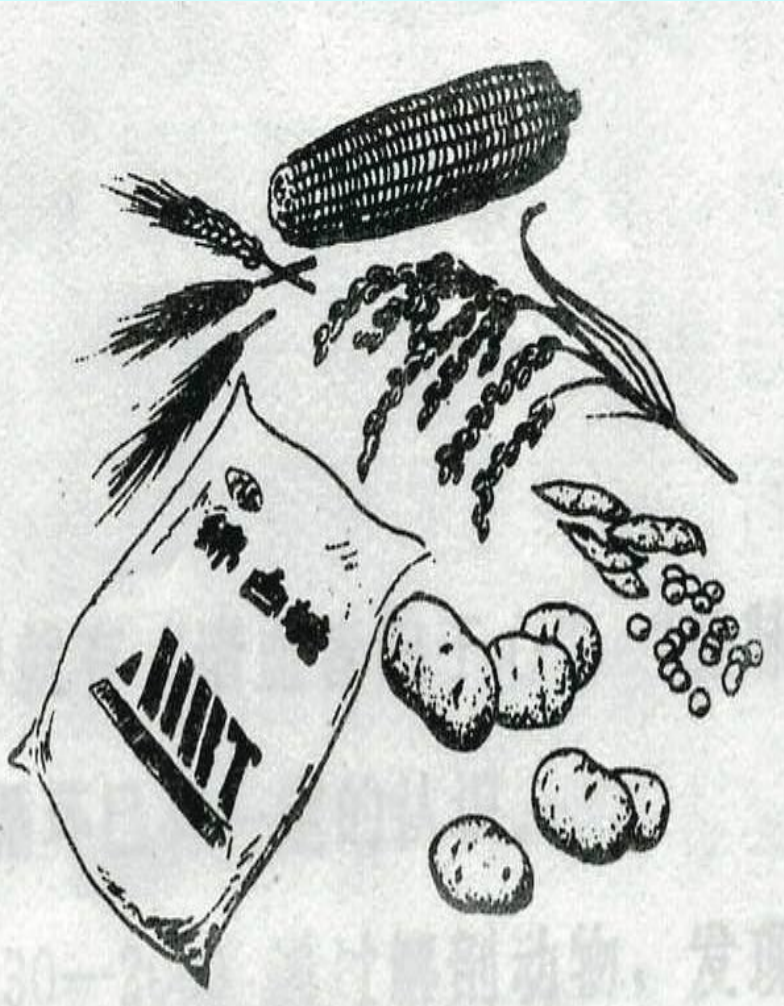
无机物

这些食物中含有的主要物质是什么  
?

# 糖类

作用是：

- 1、人体最重要的**供能**物质；
- 2、也是构成**细胞**的一种成分。

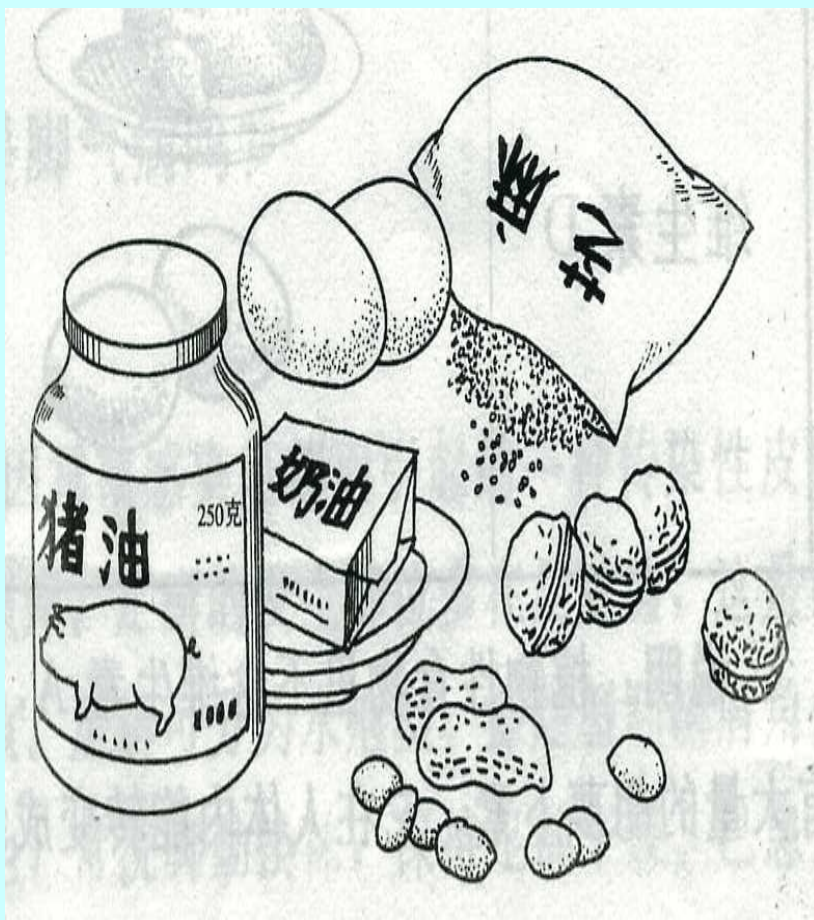


这些食物中含有的主要物质是什么？

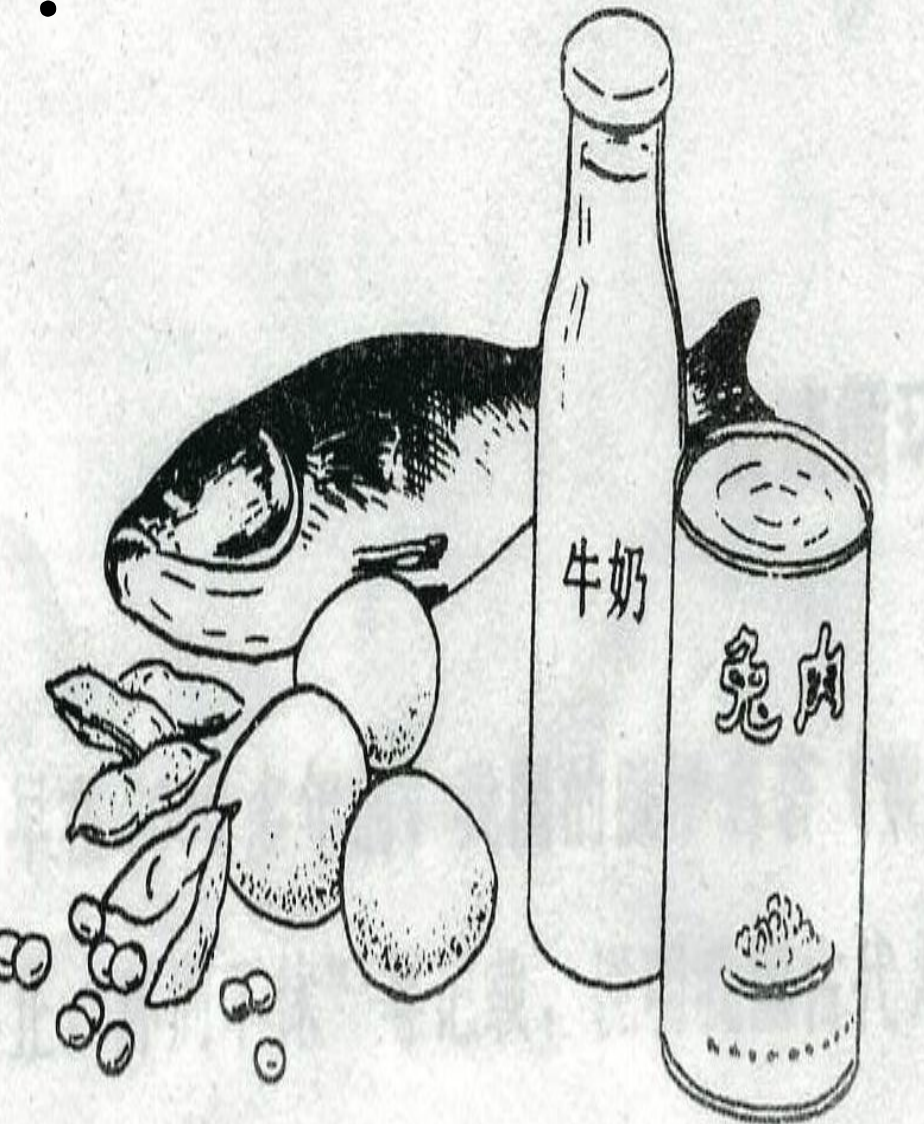
# 脂肪

其作用是：

提供能量的重要物质，但常作为备用能源物质贮存在体内。



# 这些食物中含有的主要物质是什么 **蛋白质** ?



## 作用

- 1、是构成**细胞**的基本物质；
- 2、其次，能提供**能量**。

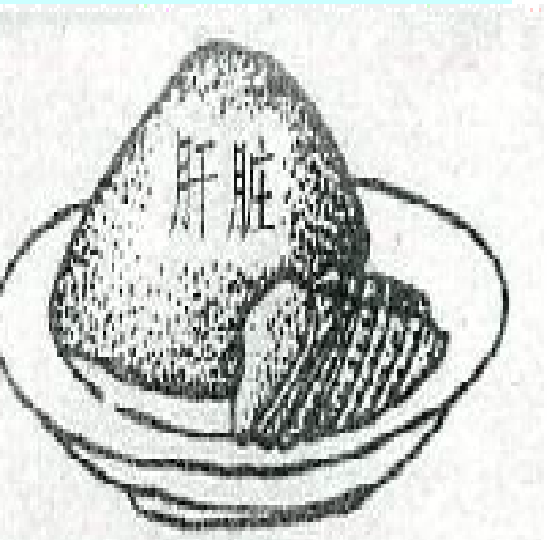
主要含维生素



主要功能：  
A 促进人体正常发育，  
增强抵抗力，维持  
人的正常视觉。



缺乏症：  
皮肤粗糙，  
夜盲症。



这些食物中含有哪种维生素？ **V<sub>B1</sub>**



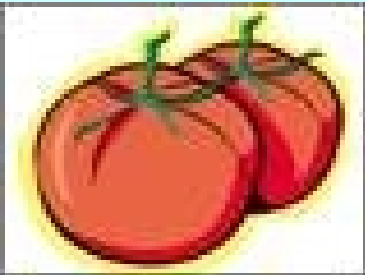
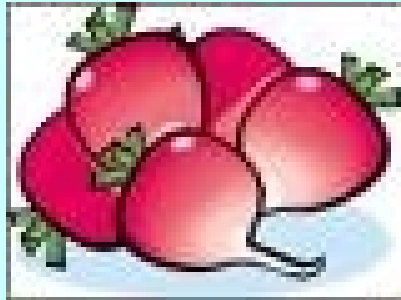
主要功能：

维持人体正常的-  
新陈代谢和神经-  
的正常生理功能。

缺乏症：神经炎，食  
欲不振、消化不良、  
脚气病。



# 这些食物中含有维生素 C

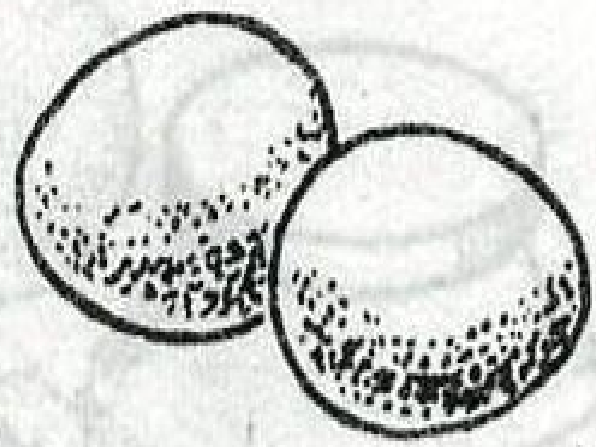
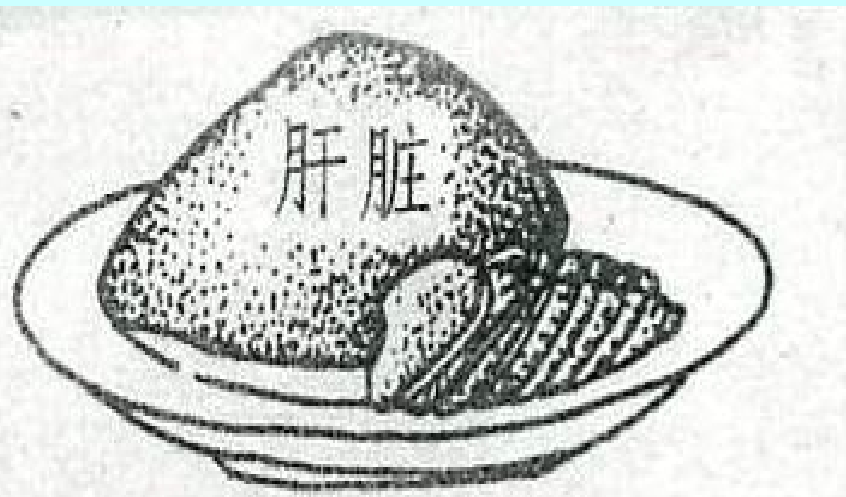


主要功能:

维持正常的新陈代谢，  
维持骨骼、肌肉和血管  
的正常生理作用，增强  
抵抗力。

缺乏症：坏血症，免疫力降低

# 这些食物中含有哪种维生素？ **V<sub>D</sub>**



主要功能:

促进吸收**钙、磷**和**骨骼**发育。

缺乏症:

**佝偻**病（如鸡胸、**X形或O形腿**等）、**骨质疏松**症

# 简记歌谣：

夜盲A

脚气B

坏血C

佝偻D

# 水的作用

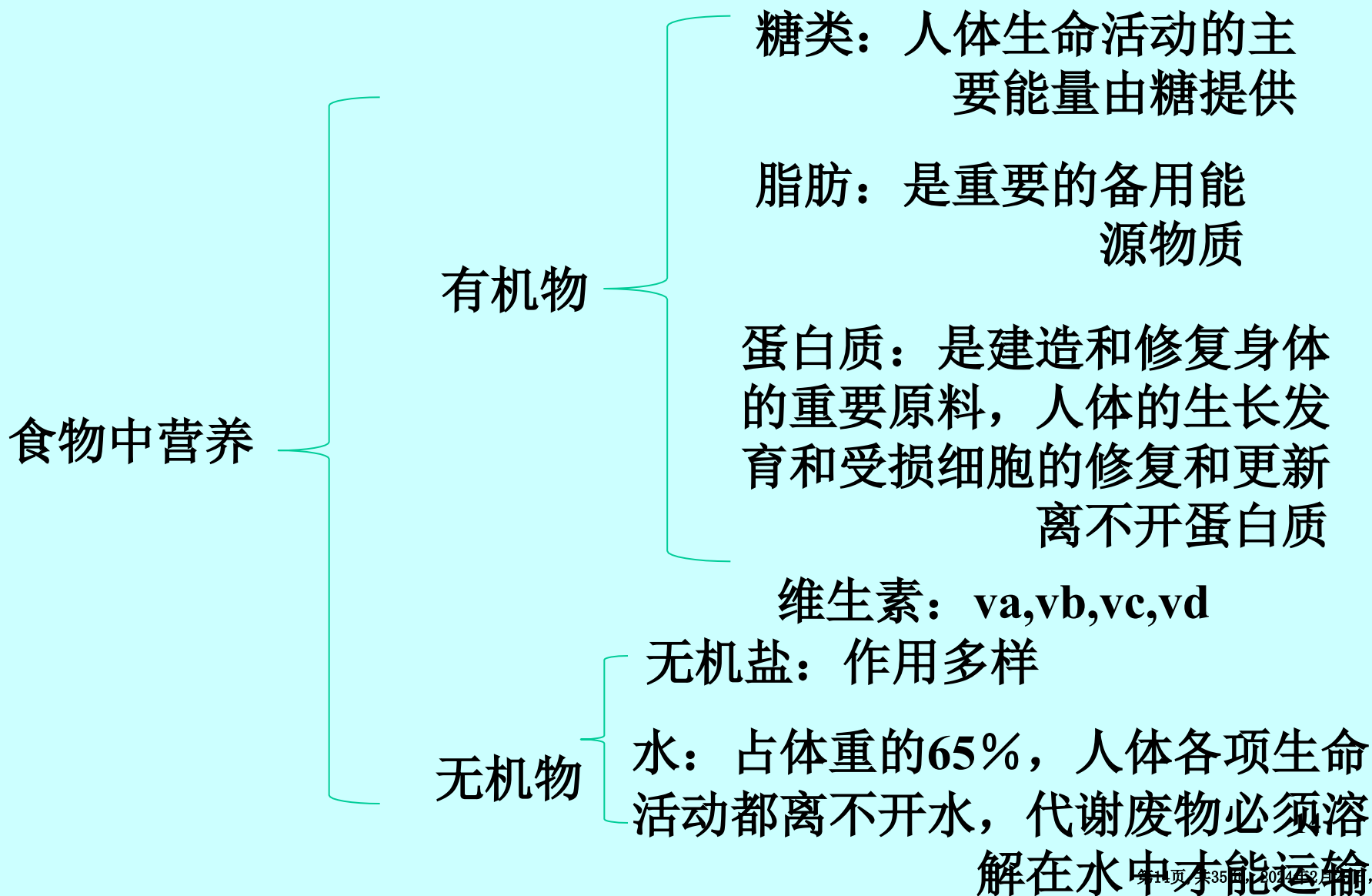
各种**生理活动**都离不开水，  
是构成**细胞**的重要物质，  
占体重约为**65%**。



# 无机盐的作用

占体重约为**4%**，作用很大：  
其中**铁**是构成血红蛋白的一种成分，**钙、磷**是构成牙齿和骨骼的重要成分。

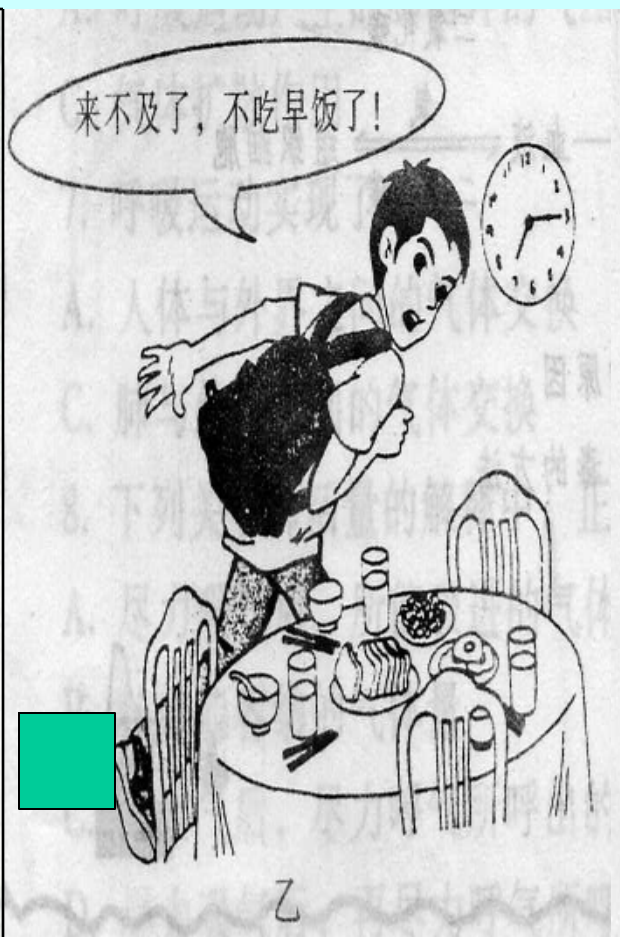
# 总结



# 开拓创新



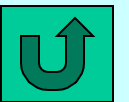
请分析下面的一组插图，每幅插图中的做法是否正确？并说出道理。



➤ 甲图反应出这位同学挑食，时间长了会使人体缺乏某些营养物质，导致营养不良。

➤ 乙图反应出这位同学不吃早餐就去上学，上午学习任务很重，往往两节课后就处于半饥饿状态，出现头晕、心慌、注意力不集中等现象，影响学习效果。如果长期不吃早餐，还会影响健康。

➤ 丙图反应出这位同学偏食，而偏食会造成某些营养过剩和某些营养缺乏而导致营养不良





# 看了之后我们应该怎样做呢？

**不偏食、不挑食、不暴饮暴食、一定要吃早餐等。**

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/877151026164006055>