

食物中的营养物质



给航天员带到太空中的食物中：

- 1、至少应该含有哪些成分？
- 2、为什么需要这些成分呢？

资料分析

每个同学提出1~2种常吃的食物，并通过教科书第38~39页“常见的食物成分表”，查阅这些食物中各含有哪些营养物质。

食物	稻米	猪肉
营养物质	水分、蛋白质、脂肪、糖类、维生素B1、B2、C、E，钙、铁、锌、磷、硒	水分、蛋白质、脂肪、糖类、维生素A、B1、B2、E，钙、铁、锌、磷、硒

讨论

- 1、不同食物所含营养物质的种类和能量是否相同？
这对你选择食物的种类有哪些启示？

不偏食、不挑食，养成良好的饮食卫生习惯。

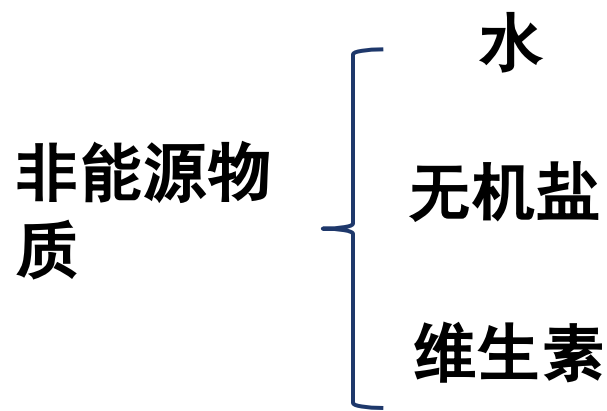
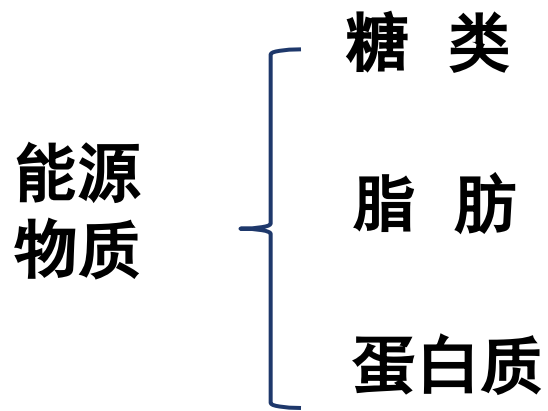
- 2、细胞的生活离不开物质和能量。那么，食物中的营养物质与人体细胞所含物质有什么联系？

食物中的营养物质是人体细胞所含物质和所需能量的来源

食物中的营养物质



不同食物所含营养物质的种类和数量相同吗？



食物中的营养物质

能源
物质

糖 类

脂 肪

蛋 白 质



糖类

- (1) 种类：葡萄糖、蔗糖、麦芽糖、乳糖、淀粉、糖原等
- (2) 来源：谷物、薯类、各种食糖等
- (3) 作用：

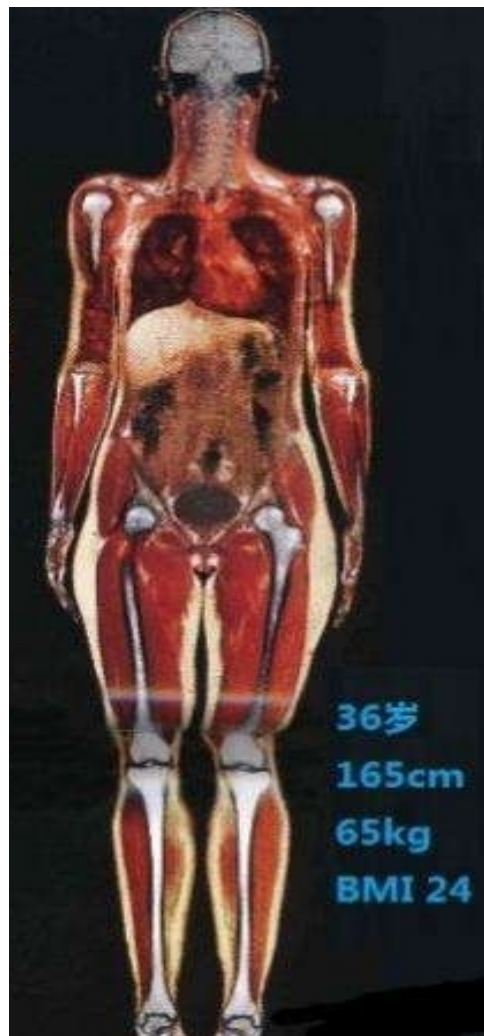
主要的供能物质，提供人体生命活动所需能量



脂肪



？ 脂肪对人体还有哪些作用？过度减肥好吗？



作用

备用能源物质

保温

对内脏器官缓冲保护

滋润皮肤和毛发，

构成激素的原料、

维持正常发育

黄色区域：脂肪

蛋白质



青少年和伤病员需要多食用，
为什么呢？

作用

建造和修复身体
维持生长发育
修复和更新受损细胞
也能提供能量

联系生活，知识应用

1、病人几天不吃饭，身体就会消瘦，为什么？

贮存在体内的脂肪等物质消耗多而补充少。

2、为什么体育锻炼是减肥的好方法？

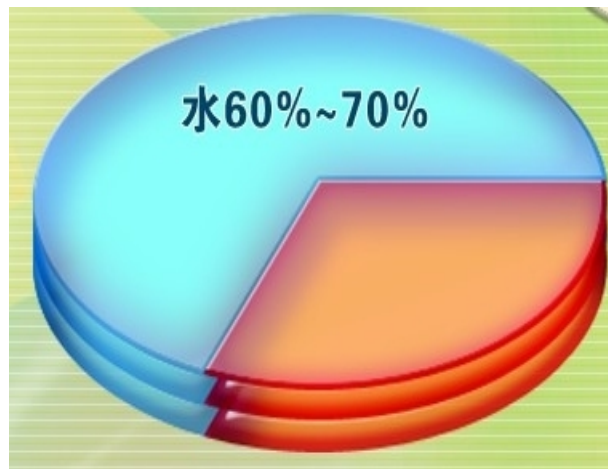
体育锻炼消耗身体的能量多，体内贮存的脂肪被消耗。

水和无机盐的作用

水：占人体体重的60%~70%（含量最多）。

(1) 人体细胞的主要成分之一，占人体体重的60%~70%

(2) 人体各项**生命活动**离不开水，营养物质及尿素等废物只有溶解在水中才能**运输**。



无机盐和维生素

无机盐

钙
磷
铁
碘
锌
硒
.....

维生素

维生素A
维生素B₁
维生素C
维生素D
维生素E
.....

作用

多种多样，缺乏会出现相应的病症

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/916231223044010105>