

第一节 食物中的营养物质



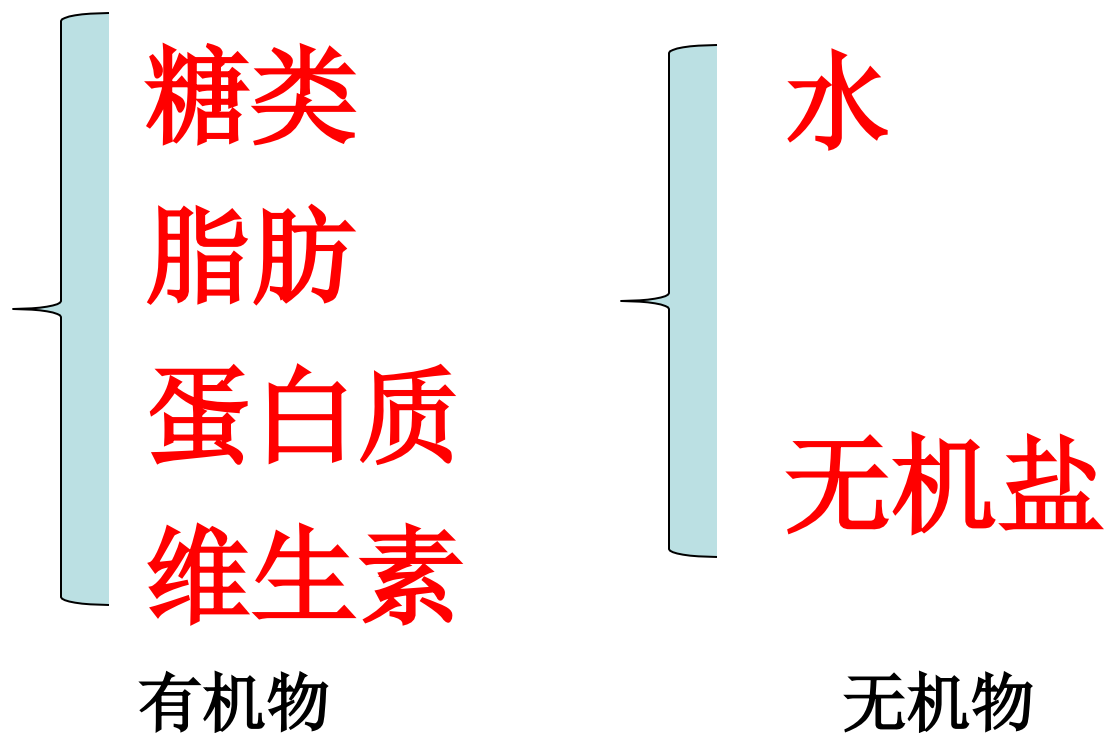
学习目标

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

重点：营养物质的类别及其作用

食物中都含有那些营养物质

- 每位同学挑选1~2种常吃的食物，参考教科书第38~39页“常见的食物成分表”，查阅这些食物中各含有那些营养物。



资料分析例子

食物	稻米	猪肉
营养物质	水分、蛋白质、脂肪、糖类、维生素 B1 、 B2 、 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。应根据身体需要选择不同的食物种类。
- 2、人体细胞所含物质及能量来源于食物中的营养物质。

食物中含有蛋白质、脂肪、水、无机盐、维生素和糖类等六类营养物质。

1、糖类就是指各种吃起来甜的糖吗？哪些食物含糖类多？

糖类
(葡萄糖、
蔗糖、
淀粉、
麦芽糖)



作用： 1、人体最重要的供能物质；
2、也是构成细胞的一种成分。



含糖类较多的食物

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。

食物来源：





含脂肪较多的食物

3、哪些食物含蛋白质多？



生活中儿童、青少年以及伤病员要多吃鱼、肉、蛋、奶，为什么？

这些食物中含有丰富的蛋白质，蛋白质是建造和修复身体的重要原料。

蛋白质有什么作用呢？

蛋白质

生长发育

细胞修复

细胞更新

提供能量

总 结

营养物质	对人体作用	主要食物来源
糖类	人体内主要能源物质，构成细胞的成分	大米、小麦、玉米、甘薯、马铃薯等
脂肪	人体内备用能源物质，也是构成细胞的成分	黄豆、花生、芝麻、油菜籽、核桃、猪肉、全脂乳粉
蛋白质	供能物质，构成细胞重要物质，促进生长发育和细胞的更新与修复	黄豆、绿豆、瘦肉类、鱼类、禽类、蛋类等

4、水的作用

各种-----**生命活动**-----都离不开水,人体内的营养物质以及尿素等废物,都要溶解在水中才能运输。

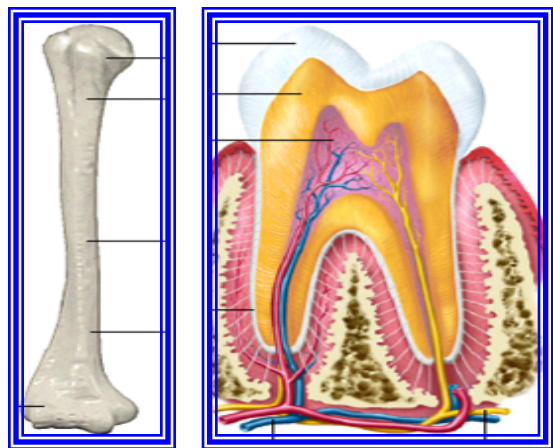
是构成-----**细胞**-----的重要物质,占体重约为**60%~70%**-----。



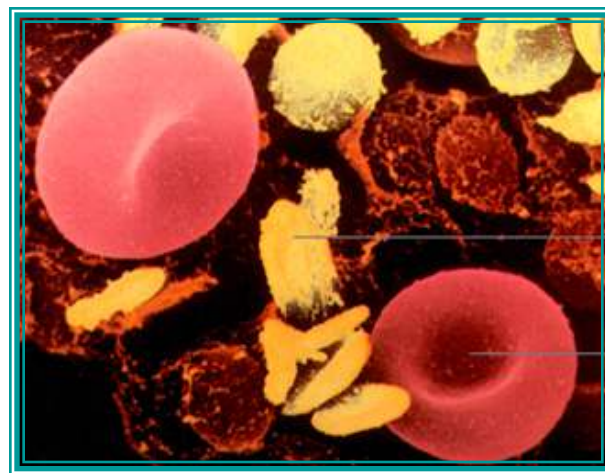
5、无机盐的作用

在人体内含量不多，约占体重4%，但它对人体起着重要的作用。

钙是骨骼和牙齿所必需的无机盐



铁是制造**血红蛋白**所必需的无机盐



无机盐的种类	缺乏时的症状	食物来源
含 钙 的无机盐	儿童缺钙易患 佝偻病 ；中老年人特别是妇女缺钙，易患 骨质疏松症	奶制品、豆类、谷物、海带、虾皮等
含 磷 的无机盐	厌食、贫血、肌无力、骨痛等	奶制品、豆类、鱼类、蛋类、粗粮、坚果等
含 铁 的无机盐	缺铁性贫血 (头晕、乏力)	奶制品、鱼类、蛋类、肝脏、瘦肉、黑木耳等

无机盐的种类	缺乏时的症状	食物来源
含 碘 的无机盐 (微量)	地方性甲状腺肿，儿童的智力和体格发育出现障碍	海盐、海带、紫菜、海鱼、海虾等
含 锌 的无机盐 (微量)	生长发育不良，味觉发生障碍	动物肝脏、水果、花生等

钙缺乏症



佝偻病

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/978134010034006051>