

The image features a sailboat with large orange sails on the left side, sailing on a deep blue sea. In the background, there are hazy mountains under a clear sky. A large, semi-transparent orange triangle is overlaid on the right side of the image, containing the text.

营养知识问答课件

目 录

- 什么是营养？
- 人体所需的营养素
- 营养的摄入与平衡
- 营养与健康的关系
- 营养补充品的选择与使用
- 常见营养误区与解答



01

什么是营养？



营养的定义

营养定义

营养是指机体摄取、转运、消化、吸收、分布、排泄和利用食物的过程，以及人体获得这些食物中的化学物质、维生素、矿物质和其他营养素以满足其正常生理功能需要的总称。

营养学

研究食物中的营养素在人体内的代谢、生理功能及其对人类健康影响的科学。





营养的重要性



维持生命

通过摄取食物中的营养素，机体得以维持正常的生理功能和生命活动。



促进生长发育

合理的营养供给有助于儿童的生长发育，提高身体素质。



预防疾病

均衡的饮食可以降低患慢性疾病的风险，如心血管疾病、糖尿病等。



增强免疫力

充足的营养摄入有助于提高免疫力，抵抗疾病侵袭。



营养的分类



01

宏量营养素

提供能量的食物成分，包括碳水化合物、脂肪和蛋白质。

02

微量营养素

人体所需的矿物质和维生素，如钙、铁、锌、维生素A、维生素C等。

03

其他膳食成分

如膳食纤维、植物化学物质等，具有促进消化、预防疾病等作用。





02

人体所需的营养素



碳水化合物



总结词

碳水化合物是人体主要的能源物质，为身体提供所需的能量。

详细描述

碳水化合物是人体所需的主要营养素之一，它能够提供人体所需的能量，维持正常的生理功能。碳水化合物主要来源于谷物、蔬菜、水果等食物，是人体最主要的能源物质之一。



脂肪



总结词

脂肪是人体必需的营养素，具有保温、保护内脏等作用。

详细描述

脂肪是人体所需的三大营养素之一，它具有保温、保护内脏、维持细胞正常生理功能等作用。脂肪主要来源于动物脂肪和植物油，是人体重要的能源和营养来源。





蛋白质



总结词

蛋白质是构成人体组织的基本物质，参与多种生理活动。

详细描述

蛋白质是构成人体组织的基本物质，参与人体的生长、发育、免疫等多种生理活动。蛋白质主要来源于肉类、蛋类、奶类等食物，对于维持身体健康至关重要。



维生素

总结词

维生素对维持人体正常生理功能具有重要作用，缺乏维生素会导致各种疾病。

详细描述

维生素是维持人体正常生理功能所必需的一类有机化合物，它们参与人体的代谢、能量转换、免疫等多种生理活动。缺乏维生素会导致各种疾病，如夜盲症、脚气病等。维生素主要来源于蔬菜、水果、动物性食品等。



矿物质

总结词

矿物质是人体必需的微量元素，参与多种生理活动。

详细描述

矿物质是人体必需的微量元素，它们参与人体的代谢、骨骼形成、血液凝固等多种生理活动。缺乏矿物质会导致各种疾病，如贫血、佝偻病等。矿物质主要来源于蔬菜、水果、坚果、肉类等食物。



水分

总结词

水是人体最主要的组成部分，具有调节体温、维持代谢等多种作用。

VS

详细描述

水是人体最主要的组成部分，占成年人体重的50%-60%。水具有调节体温、维持代谢、输送营养物质等多种作用。水主要来源于饮水和食物中的水分，保持足够的水分摄入对于维持身体健康至关重要。



03

营养的摄入与平衡



膳食金字塔

01

概述

膳食金字塔是指导人们合理饮食的营养指南，根据人体每日所需的营养素种类和数量，将食物分为五类，从底层到顶层依次为谷物、蔬菜、水果、蛋白质和油脂。

02

谷物

谷物是膳食金字塔的基础，提供人体所需的能量和膳食纤维，建议每日摄入量为**300-500克**。

03

蔬菜与水果

蔬菜和水果是膳食金字塔的重要部分，富含维生素、矿物质和膳食纤维，建议每日摄入量为蔬菜**400-500克**，水果**200-300克**。

04

蛋白质

蛋白质是人体细胞的重要组成部分，膳食金字塔中的蛋白质来源包括鱼、肉、蛋、豆类等，建议每日摄入量为**100-200克**。

05

油脂

油脂是人体必需的脂肪酸来源，膳食金字塔中的油脂建议适量摄入，每日控制在**25-30克**。

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/988121135134006072>