

食物的主要營養成分-營養素

我們人類不斷從外界攝取食物，以維持生命。這些食物之所以能讓我們生命延續，主要是因為食物中含有人體所需的各種成分，而這些成分就是所謂的營養素。

壹、營養素的意義與分類

1 人類不斷從外界攝取適當的食物稱為營，藉以進行各種生命現象稱為養。

營養就是人類不斷從外界攝取食物以進行各種生活現象。

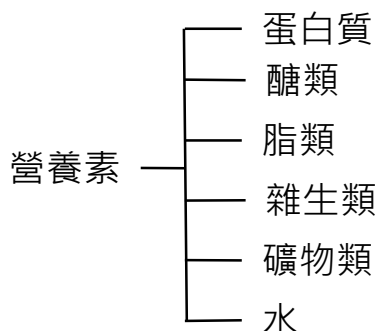
2 生命現象包括：

- (一) 細胞組織器官的活動。
- (二) 構成新的組織及新組織量的增加
- (三) 修補消耗的身體成分。
- (四) 生理機能的調節。

3 營養的延續就是生命，所以想活就要吃。

4 營養素為食物中所含的營養成分，它是體內各種複雜變化之基礎物質，包括蛋白質、糖類、脂質、維生素、礦物質及水。

5 食物係供人飲食或咀嚼之物品及其原料。



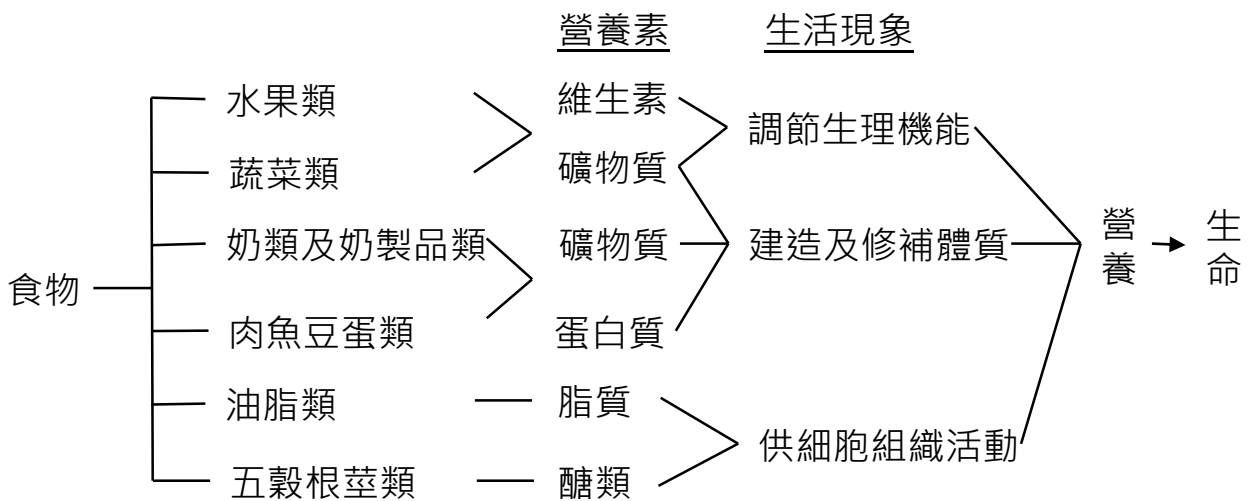
6 食品為含有一種或一種以上營養素，而不含有毒物質，可直接被食用或經調理後可食用者。

7 食物依其所含之主要營養素可分為六大類：

- (一) 五穀根莖類：主要供給醣類。
 - (二) 油脂類：主要供給脂肪類。
 - (三) 肉、魚、豆、蛋類：主要供給蛋白質。
 - (四) 奶及奶製品類：主要供給蛋白質及礦物質。
 - (五) 蔬菜類：
 - (六) 水果類：
- } 主要供給維生素、纖維質和礦物質。

8 食物依其在體內主要的功能分為：

- (一) 供給熱量之食物。如五穀類、油脂類。
- (二) 供建造及修補身體組織之食物。如肉、魚、豆、蛋及奶類。
- (三) 供調節生理機能的食物。如蔬菜及水果及奶類。



9

營養之延續使生活現象不斷就是生命，食物是供給營養素之來源。

10

不同食物含有不同之營養素，身體需要各種不同的營養素以進行生活現象，所以每天應攝取來自六大類的食物，均衡攝取，不偏食那一類，即均衡的飲食與營養。

11

為維持身體健康，增加對疾病的抵抗能力，每天攝取的食物，其量與質應適當，不可過多，導致營養過剩，亦不可過少，導致營養不良。