第八講

基礎營養概念

By

Mei-Yao Huang PH.D

上週成績表現

冠軍隊伍：第一組

亞軍隊伍：第六組

季殿軍：第二、三組

小組成果發表

1. 選擇與運動處方&體適能相關之主題
2. 可運用教學、拍攝廣告呈現
3. 重點為清楚的主題與設計概念
4. 5/30繳至系辦碩二信箱
5. 前三名影片於成發當天播放

七大營養素

能源營養素

碳水化合物(carbohydrates)

脂肪(fats)

蛋白質(proteins)

纖維(fiber)

第七營養素

維生素(vitamins)

礦物質(minerals)

水(water)

調節營養素

各類營養素

碳水化合物：身體能量的主要來源，1克可產生4卡的熱量。Ex：麵包、水果

脂肪：最密集的能量來源，1克可產生9卡的熱量。Ex：乳製品、肉類

蛋白質：用來建構和修復組織的物質，1克可產生4卡的熱量。Ex：乳製品

各類營養素(續)

維生素：對代謝、生長及發展很重要。

脂溶性：維生素A、D、E、K

水溶性：維生素B、C

礦物質：維持體內水分及酸鹼平衡、調節肌肉及組織的衝動。Ex：鈣、鐵、鈉

水：與所有維持生命的過程都有相關，人體約有60%~70%都是水分。

巨量營養素(macronutrients)

需求量少但為必要

身體需求量大

微量營養素(micronutrients)

營養密度

根據營養素的含量與食物熱量來分類

熱量低　營養素高 ⇨ 高營養密度

熱量高　營養素低 ➡ 低營養密度

垃圾食物

癌症預防

美國癌症學會(2006)提出個人營養與體能活動防癌指南：

- 終身維持健康體重

- 採取有體能活動的生活型態
- 吃不同的健康食物，尤其是植物性來源食物

- 限制酒精性飲料的過度攝取

營　養

看看你的飲食金字塔是否搖搖欲墜呢?

You are …

A型~很偏食喔! 你是不是肉肉的或是瘦瘦的風吹就倒的啊?

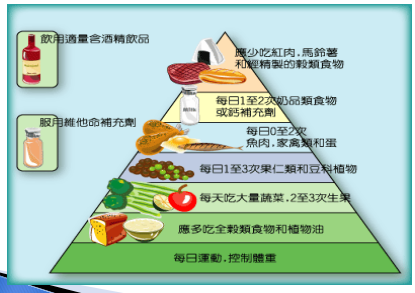
B型~是「肉肚」!肉吃太多了，你的心血管和腎臟負擔很重唷!

C型~主食類太少，記得五穀根莖類，如：飯、麵、饅頭、地瓜等，才是我們的主食唷!

D型~有可能缺少蛋白質，小心頭髮乾乾的，面黃肌瘦唷!

E型~各類食物都有攝取，較不易有營養素缺乏的情形，但小心，是不是食量太大了一些?

F型~應該多吃蔬菜水果，才能青春活力水嘟嘟唷!

G型~很不錯!你是一個「均衡一族」還要繼續努力，常保健康喔!

健康飲食新指標
(哈佛飲食金字塔, 2009)