



均衡營養

營養是健康的根本，食物是營養的來源

- 我們身體需要食物中的營養素來維持生命。這些營養素是醣類、脂肪、蛋白質、維生素和礦物質。日常活動的體力來自醣類和脂肪所產生的熱量。
- 蛋白質是人體生長發育與新陳代謝的必須原料。維生素與礦物質可以調節生理作用。

食物的營養價值

食物的營養價值是根據食物所含營養素的種類和份量而定。大多數的食物不只含有一種營養素，而營養素在不同食物中的含量也有差別。

生鮮食物比加工食品含有較多的營養素

請參考「食物所含熱量與營養素的含量」

每類食物的選擇應時常變換，不宜每餐均吃同一種食物。烹調用油最好採用植物性油，並需注意用量。

營養素的功能

供給能量	由碳水化合物、油脂、蛋白質所供應，三者合稱為「熱量營養素」
建構、維持與修補組織	蛋白質、脂質及礦物質，如鈣與磷
調節代謝與生理機能	維生素、礦物質、必需脂肪酸等

六大類食物的營養特色與功能

五穀根莖類	碳水化合物、多醣類、膳食纖維	提供能量，建構組織
蔬菜類	維生素 A、葉酸 礦物質鎂、鉀、鈣，	調節生理機能 建構組織

	膳食纖維，植化素	
水果類	維生素 C、A，礦物質鎂、鉀， 單醣與雙醣類、膳食纖維	調節生理機能
蛋豆魚肉類	優質蛋白質，維生素 B 群，礦物質 鐵、銅、鋅等	建構組織， 調節生理機能
奶類	鈣，B2，優質蛋白質	建構組織
油脂類	必需脂肪酸，不飽和油脂	提供能量， 調節生理機能

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：[\(04\) 22052121](tel:(04)22052121) 分機 3253

中國醫藥大學兒童醫院