營養均衡 活力滿分

如何利用飲食讓自己精力充沛,心情愉快

内容概括

• 人體需要什麼營養素

• 保持精力充沛需要什麼食物和營養

• 令你心情愉快的飲食法

• 營養早餐實例

内容概括

• 人體需要什麼營養素

• 保持精力充沛需要什麼食物和營養

• 令你心情愉快的飲食法

• 營養早餐實例

六大基本營養素

- 熱能營養素一醣、蛋白質、脂肪
- 機能營養素-維他命、礦物質、水



糖類

- 單醣——葡萄糖、果糖、半乳糖
- 雙糖——蔗糖、麥芽糖、乳糖
- 寡醣——果寡醣、乳寡醣、麥芽寡醣
- 多醣—纖維、肝醣、澱粉



- 醣的營養功能
- (1) 供給熱能1g 4卡
- (2) 構成身體部份組織,過多醣會轉為體脂肪、神經細胞與組織
- (3) 參與脂肪完全的氧化
- (4) 促進發育
- ★人體的需要量:總熱量之55%~60%
- ★來源: 五穀根莖類水果類

蛋白質

· 基本單位——胺基酸,天然界常見有20種,最重要的是必須 胺基酸(8種)

- 依蛋白質所含胺基酸種類與量局定蛋白質質地
- (1)完全蛋白質-蛋、牛奶、肉類
- (2)半完全蛋白質——五穀、豆
- (3)不完全蛋白質——玉米、膠質、魚翅



- ★生理功能
- (1)構成身體各種細胞的原料
- (2)調節生理機能
- 1. 紅血球
- 2. 血漿蛋白質
- 3. 酸鹼蛋白質調整人體PH值
- 4. 荷爾蒙
- 5. 免疫系統
- (3)供給能量(1g—4Kcal)

脂肪

- *必須脂肪酸——人體無法自行合成,需由食物中攝取得來包括——亞麻油酸、次亞麻油酸、花生油酸
- *飽和脂肪酸——參與膽固醇合成
- *不飽和脂肪酸——帶走膽固醇
- *人體需要量: 20~25%每日熱量

- 動物來源: 豬油、雞油、魚肝油、魚油
- 植物來源: 花生、瓜子、杏仁、核桃、芝麻、大豆、葵花子、芥菜油

- 生理功能:
- (1) 供給熱能 1gà9卡
- (2) 構成體脂肪, 保護內臟、維持體溫
- (3) 節省蛋白質
- (4) 幫助脂溶性維生素吸收
- (5) 潤滑腸胃道
- (6) 抑制胃酸分泌
- (7) 提供必須脂肪酸
- (8) 提供適量膽固醇

内容概括

• 人體需要什麼營養素

• 保持精力充沛需要什麼食物和營養

• 令你心情愉快的飲食法

• 營養早餐實例

疲勞感

• 14-27%人士經常會感到疲勞

• 女性疲勞人士是男性3倍

• 容易忽視但最不應該忽視



鐵質是容易忽略的重點

• 女性中, 缺鐵性貧血的發生率很高

容易疲乏、注意力集中能力下降、怕冷、 抵抗力下降等

• 足夠鐵令紅細胞攜氧能力好,單純補充鐵也能消除疲勞



食物中的鐵

• 分為兩類

• 動物源鐵--血紅素鐵

• 植物源鐵



• 動物源鐵: 吸收利用率较高,对补充铁最为有益

• 肉类的颜色越红, 其中所含血红素铁就越多

• 心、肝、肾等内脏和动物血当中所含的血红素铁最为丰富

• 植物源鐵: 铁吸收效率普遍较低, 而乳制品含铁非常少

• 節食,素食,依靠零食:这样的膳食无法供应足够的铁



如何保證有充足的鐵質?如何補充鐵質?

• 健康女性:每天吃1.5盎司牛肉、羊肉、瘦猪肉等红肉是很有必要的。这些肉类還能帮助女性获得红润的肌肤

担心肉类当中的脂肪过多,不妨从烹调方法上下功夫,选择蒸、煮、烤、焖等烹调方式。不放或少放烹调油,甚至通过烹调把肉当中的脂肪除去一部分

· 素食女性注意额外补充铁元素。吃富含维生素C的蔬菜, 因为维生素C可以帮助植物性铁的吸收。

男性需要補鐵嗎?

于女性不同,男性如果摄入过多的铁,會感到疲勞,会提高心脏病、癌症和糖尿病的发生率

• 男性隱藏: 遗传性血色素沉着病

经常大量吃肉的男性应当对此引起足够的 警惕。此外,服用补铁药物一定要咨询医 生,过量时可能发生铁中毒。



内容概括

• 人體需要什麼營養素

• 保持精力充沛需要什麼食物和營養

• 令你心情愉快的飲食法

• 營養早餐實例

維持血糖的穩定

• 血糖波動: 低血糖反應+高血糖引發併發症

• 血糖與你的精力息息相關





维持血糖健康稳定

• 一, 血糖是哪里来的?

• 是糖和淀粉(统称为碳水化合物)带来的

• 控血糖的第一个关键点,就是攝入適量糖分,不要吃过多的甜食和淀粉类食物

• 二,吃进去的到底是什么淀粉食物

• 澱粉種類很重要

大部分杂粮、杂豆、薯类,都比白米白面的血糖反应低。 所以,尽量远离精白细软的主食,是控制餐后血糖的第二 大关键点。 • 三,烹调加工方法是怎样的

• 煮得越細,越軟,對血糖控制越不利

食物加工得越精白、打得越碎、烹煮得越软烂,消化就越容易,餐后的血糖上升速度就越快。比如说,白馒头、白面包的餐后血糖上升速度比白糖有过之而无不及。相反,那些不够软烂、需要细细咀嚼的烹调方法,比如弹性很强的通心粉,有利于保持餐后血糖水平的稳定

• 四,有没有用其他食材来延缓淀粉消化

先吃一碗蔬菜,配些鱼肉,再开始吃米饭,血糖的波动就要比先吃米饭小得多



五,在控制饮食之外,增加运动,强化 肌肉,是提高胰岛素敏感性,改善血糖 控制能力的最重要方法之一



六大營養素帶給好心情

• 色胺酸: 色胺酸不足,造成腦內神經傳導物質減少,如血清素的不足,易引起行為與情緒上的異常反應。

蛋白質:研究指出,憂鬱症者血清總蛋白質及白蛋白的濃度明顯較正常人低,透過飲食中蛋白質補充可減輕壓力,並且改善注意力不足的問題。

• 維生素B群: 維生素B群有安定心智、情緒的效果,還可將 飲食中獲得的營養轉化為能量,讓身體恢復體力。 重點:維生素B1

• 维生素B1缺乏时,会令人情绪沮丧,思 维迟钝;严重缺乏时,会发生'多发性神 经炎'

• 维生素B1是一种相当娇气的营养素,它既怕热,又怕碱,而且还容易在淘米、洗淀粉的过程中溶在水里流失掉。所以,在日常烹调当中,维生素B1的损失率不可低估



• 小吃、甜食: 是"坏情绪制造机"

• 食物在煎炸时通常会加小苏打,这会让面食中的维生素B1 损失殆尽

• 米粥,长时间熬煮和保温会使白米中本来就少得可怜的维生素B1所剩无几

• 油炸方便面、精白米饭、各种甜食甜点心也都是维生素B1 超低的食品

怎麼補充維生素B1

全麦面粉、燕麦、大麦、小米、大 黄米、糙米、黑米、高粱米以及红 小豆、芸豆、绿豆、蚕豆、豌豆等 都是维生素B1的好来源

• 含淀粉的主食是膳食中维生素B1 供应的主力军,大部分蔬菜水果的 维生素B1含量都很低



• 4. 鋅: 鋅不足時會造成食慾減退、心智遲緩及情緒上的不當反應。

• 5. 鈣: 可控制神經傳導物質的釋出,情感性疾病患者血清中鈉離子濃度較正常人高。

• 6. 多元不飽和脂肪酸: 適量補充多元不飽和脂肪酸 (魚油 主成分),可使大腦細胞膜的磷脂質富有許多n-3多元不飽和脂肪酸,維持其正常的訊息傳遞功能。而 DHA可維持腦神經細胞間正常,減少腦活動異常的憂鬱症。

内容概括

• 人體需要什麼營養素

• 保持精力充沛需要什麼食物和營養

• 令你心情愉快的飲食法

• 營養早餐實例

兒童早餐

兒童正是生长发育的旺盛时期,注重补充丰富的蛋白质和钙相当重要。首先要少量少吃含糖量较高的食物,以防引起龋齿和肥胖。在条件许可的情况下,早餐通常以一杯牛奶、一个鸡蛋和一两片面包为最佳。牛奶可与果汁等饮料交替饮用。面包可以用其他澱粉類代替。

青少年早餐

• 青少年时期身体发育较快,常常肌肉、骨骼一齐长,特别需要足够的钙、维生素C、A等营养素来帮助身体的生长发育。因此,青少年合适的早餐是一杯牛奶、一个新鲜水果、一个鸡蛋和二两干点(主要是馒头、面包、饼干等碳水化合物)。

中年早餐

- 人到中年是"多事之秋",肩负工作、家庭两大重任,身心负担相对较重,为减缓中年人的衰老过程其饮食既要含有丰富的蛋白质、维生素、钙、磷等,又应保持低热量、低脂肪。
- 可以选择脱脂奶,豆浆等饮料,粮食方面比较简单,不过不要吃油条,比较甜的(加了糖的)等粮食,一般的馒头,面包都可以,不过面包不要加了油的那种就好了。还可以选择吃个水果。如果要吃鸡蛋的话,就不要吃蛋黄。

我們對飲食定下目標:

- 把人体所需的各种营养素吃够。
- 蛋白质、必需脂肪酸、
- 13种维生素、20多种矿物质
- 少了哪个,都会让人身体代谢功能下降,活力下降,甚至 提前衰老。所以,健康饮食的秘诀是少油少盐,新鲜天 然,提高单位重量食物中的营养质量

感謝大家

歡迎提問