

2010年公卫辅导：营养学其他膳食成分公卫执业医师考试

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/649/2021\\_2022\\_2010\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_649910.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/649/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_649910.htm)

每日人的膳食含有多达10万种化学物质（如，1杯咖啡含有1000种）。其中仅有300种能归为营养素，仅45种是必需营养素。但是，很多其他物质是有益的。例如，食品添加剂（如防腐剂，乳化剂，抗氧化剂和稳定剂）可改善食品的生产，加工，贮存及包装。微量成分（如香料，调味品，气味，颜色，光化学物及很多其他天然产物）可以改善食物的外观，口味及稳定性。来源:百考试题库网

纤维也是有益的，它以多种形式存在（如纤维素，半纤维素，果胶和树胶）。不同的膳食纤维成分以不同的方式起作用，这取决于其结构和溶解性。纤维可以改善胃肠道的运动，有助于预防便秘及憩室病的治疗。可溶性纤维含量高的食物可以减低餐后血糖的升高，有时是糖尿病控制措施的一部分。富含瓜胶和果胶的蔬菜和水果可以通过增强肝脏胆固醇转变为胆酸而减低血浆胆固醇水平。有人认为纤维可以促进大肠内细菌产生的致癌物的排出。流行病学证据强力支持结肠癌与低纤维摄入量有关联以及膳食纤维在功能性肠病，急性阑尾炎，Crohn病，肥胖，静脉曲张，痔疮的有益作用，但机制仍不清楚。典型的西方膳食中纤维含量低（约每天12g），这是因为高度精制的面粉摄入量高且水果和蔬菜摄入量低。通常建议吃更多的谷类，蔬菜和水果以使纤维的摄入量每天增加到30g。更多信息请访问：百考试题库医师网校 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)