

2011年公卫助理：三大营养素的功能与来源 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_655871.htm

三大营养素包括蛋白质、脂类、碳水化合物。三大营养素包括蛋白质、脂类、碳水化合物。蛋白质的主要功能是：1、构成人体的组织和器官；2、构成人体内的物质，如酶、激素、抗体等；3、供给热能。成人每日需要量为1.0~1.2g/kg。蛋白质广泛存在于动、植物性食物之中。动物性蛋白质质量好，但富含饱和脂肪酸及胆固醇，植物性蛋白质则利用率较低。脂类包括：1、甘油三酯（脂肪）作用包括（1）作为体内能量的贮存形式；（2）维持正常体温（3）保护体内器官；（4）帮助机体更有效地利用碳水化合物，节约蛋白质；（5）构成细胞膜；（6）合成人体重要物质；（7）参与胆固醇的代谢；（8）提供脂溶性维生素如A、D、K、E等，同时还可促进它们在肠道的吸收。主要来源是：（1）动物脂肪相对含饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸多，而多不饱和脂肪酸含量较少；（2）植物油：主要含不饱和脂肪酸。2、磷脂作用包括：（1）提供热能；（2）构成细胞膜；（3）帮助脂类或脂溶性物质顺利通过细胞膜；（4）作为乳化剂，有利于脂肪的吸收、转运和代谢。主要来自于蛋黄、动物肝脏、大豆、麦胚、花生等。3、固醇类作用包括：（1）构成细胞膜；（2）合成人体重要的活性物质。主要来自于动物脑、肝、肾、蛋类、肉类、奶类等。碳水化合物的主要作用是：1、贮存和提供能量；2、是机体的构成成分；3、节约蛋白质；4、抗生酮作用；5、提供膳食纤维，增加粪便体积，促进胃肠蠕动。提供热量占总热能的60%

~ 65%.不同种类的碳水化合物来源不同：果糖来自水果、蜂蜜等；蔗糖来自甘蔗、甜类、蜂蜜等；乳糖来自奶及奶制品等；海藻糖来自食用蘑菇等；淀粉来自薯类、豆类、谷类；纤维素包含在所有植物（如小麦制品等）中；半纤维素来自小麦、黑麦、大米、蔬菜等。 小编推荐：[#0000ff>2011年公卫助理：净水器的使用](#) [#0000ff>2011年公卫助理：中暑后有四大饮食禁忌](#) [#0000ff>2011年公卫助理：电脑族最爱的抗辐射蔬菜](#) 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