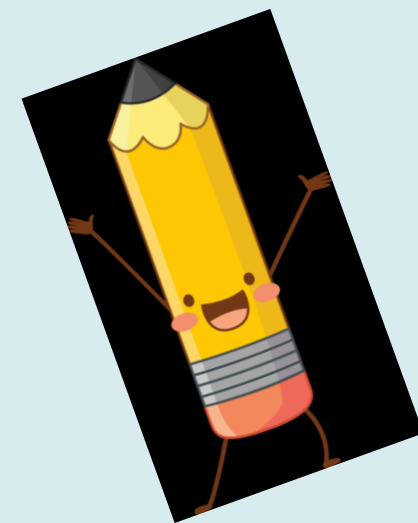
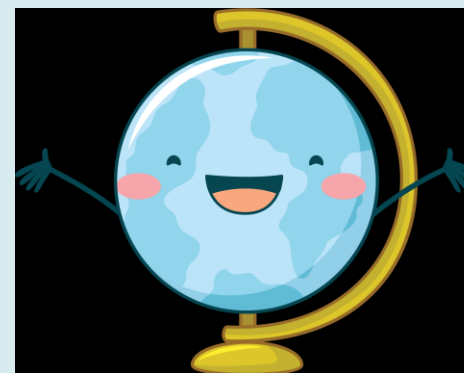
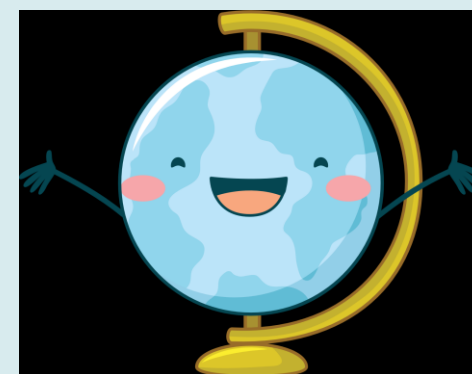
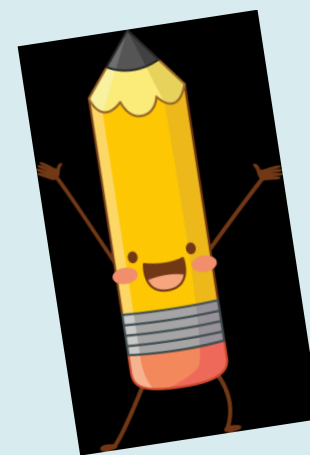


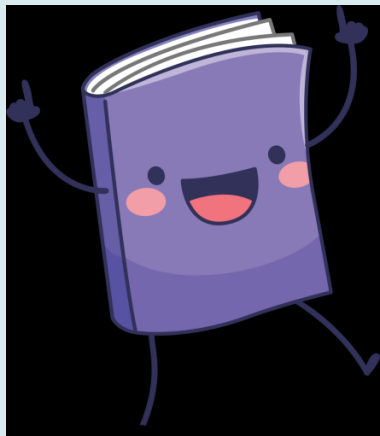
圖書分享——



健康生活-李穎芬老師



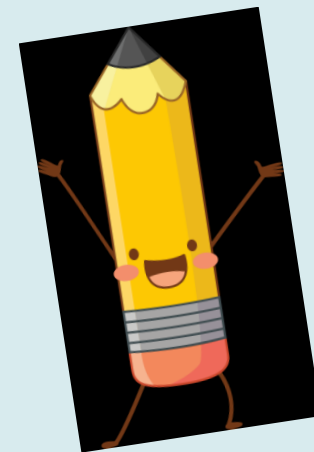




書名：有「營」識食
小百科

翻譯：L. K. Sham

出版：新雅文化事業
有限公司



點

真的反映
的人？由健
的這個？
個個？

茄

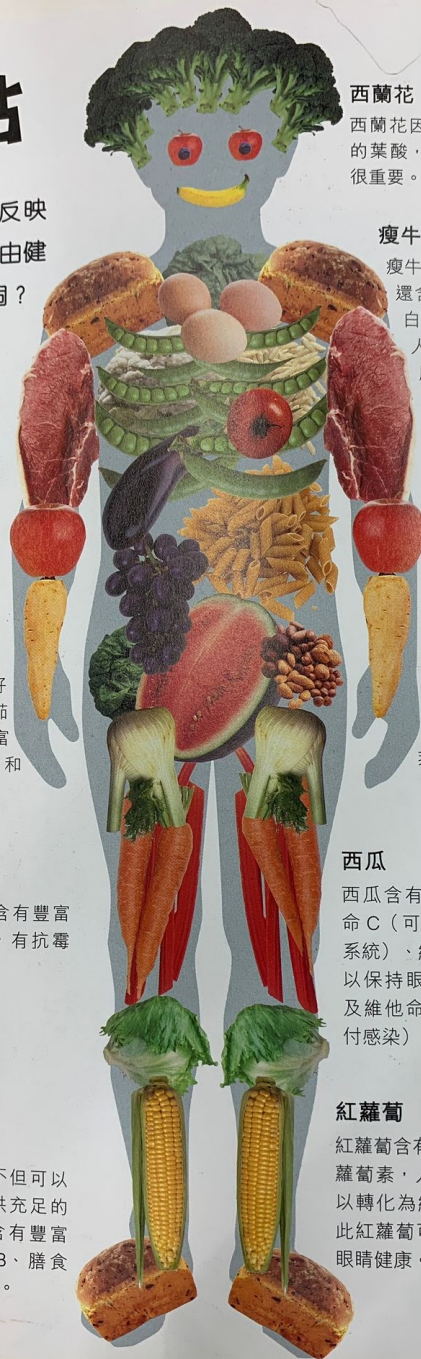
了味道好
外，番茄
含有豐富
維他命 C 和
食纖維。

香

鮮茴香含有豐富
茴香腦，有抗霉
菌之效。

麥麩包

麥麩包不但可以
人體提供充足的
量，還含有豐富
維他命 B、膳食
維和鐵質。



西蘭花

西蘭花因為含有豐富
的葉酸，對血球健康
很重要。

瘦牛肉

瘦牛肉不但低脂，
還含有豐富的蛋
白質，是促進
人體成長和復
原的重要食
物。

蘋果

蘋果並無脂肪，
卡路里少，還
含有豐富的維
他命 C 和 A，
非常有益健康。

西瓜

西瓜含有豐富的維他
命 C（可以維護免疫
系統）、維他命 A（可
以保持眼睛健康）以
及維他命 B₆（可以對
付感染）。

紅蘿蔔

紅蘿蔔含有豐富的β-胡
蘿蔔素，人體吸收後
可以轉化為維他命 A。因
此紅蘿蔔可以有效保持
眼睛健康。

食法則

全禁止吃喜歡
只要在生活中
食時間保持飲
剩餘的 20% 時
吃吃零食也

糖果

糖果吃得太多
容易蛀牙。

高，而
不了的
七為脂
體內。

以為人
己的
含有
命 C，
高食油
再是健

我們吃不健
吃得太多，
造成蛀牙、
或引發心





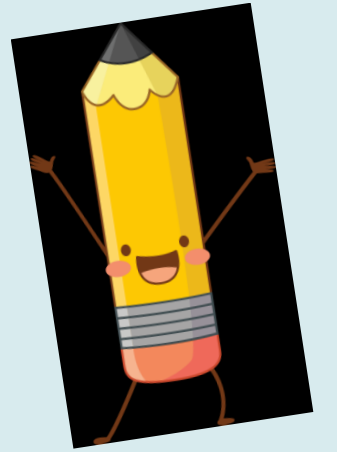
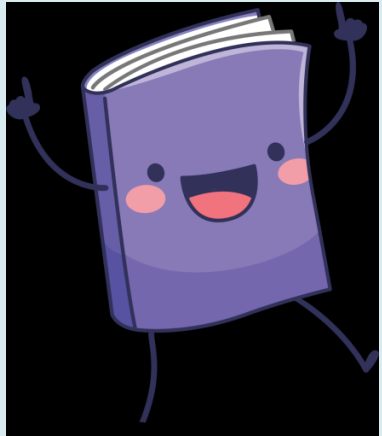
人體的構造



人體動力的來源



吃多少才足夠？



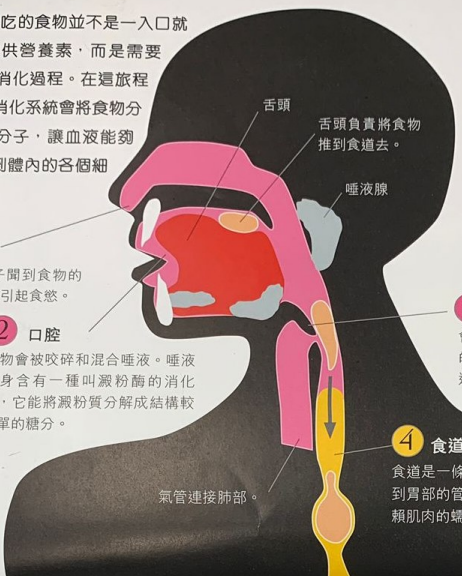
消化吸收路徑圖

我們所吃的食物並不是一入口就能為人體提供營養素，而是需要經歷漫長的消化過程。在這旅程中，我們的消化系統會將食物分解成細小的分子，讓血液能夠把它們運送到體內的各個細胞。

當胃部空無一物時，它只有拳頭般的大小，但是它卻能夠擴大到足球那麼大。



- 1 鼻子**
當我們的鼻子聞到食物的香氣時，便會引起食慾。
- 2 口腔**
食物會被咬碎和混合唾液。唾液本身含有一種叫澱粉酶的消化酶，它將澱粉質分解成結構較簡單的糖分。



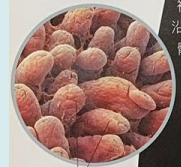
- 3 會厭**
會厭是舌根後方的軟骨，我們吞食的時候它會蓋住氣管，以免食物誤進其中而令人噁着。

食物通過腸胃的整個過程需時 6 至 8 小時。

- 4 食道**
食道是一條將食物由咽喉帶到胃部的管道。運送食物有賴肌肉的蠕動。

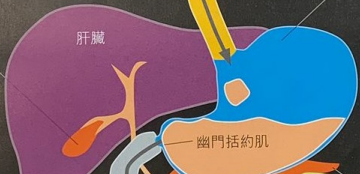
氣管連接肺部。

小腸壁上滿布像手指般，稱為「小腸絨毛」的凸起物。小腸絨毛可令小腸的表面積增大至 40 平方米——也就等於半個羽毛球球場那麼大！



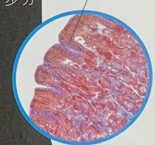
小腸絨毛

- 6 膽囊**
膽囊負責儲存由肝臟分泌出來的膽汁，並在食物途經小腸時，將膽汁流到小腸中。
- 8 小腸**
食物的營養素主要在小腸中被吸收，然後沿着血流傳送到體內各處。



- 5 胃部**
胃部是一個肌肉發達、富彈性的囊狀器官。在食物途經胃部的時候，胃部會分泌出胃酸和酶來進一步分解食物。

胃黏膜上的小坑分泌出胃酸。



- 7 胰臟**
當食物途經小腸的時候，胰臟會將消化酶分泌到小腸中去。此外，胰臟還會將胰島素分泌到血液裏去，以調控體內的血糖比例。

- 9 大腸**
大腸能利用細菌分解殘餘食物的纖維，從而吸收水分和鹽分。這些細菌還可以幫助合成維他命 K 和生物素。
- 10 直腸**
最終剩下的廢物會被帶到直腸。這個時候，大腦就會接收到需要排便的信號。

盲腸

肛門

礦物質從何而來？

礦物質是蘊藏於地殼和石頭之中的化學物。植物在土壤裏生長的時候，會通過根部吸收礦物質；動物會吃植物；人類動植物都吃，從而吸收礦物質。

深綠葉蔬菜含有豐富的鐵質和鈣質。

礦物質與維他命一樣，同樣對健康極為重要。礦物質是構成人體的成分，並能調控大部分人體機能。如果我們飲食均衡，吃大量新鮮蔬果、肉類、豆子以及乳製品或者其他高鈣食物，我們應該可以吸收充足的礦物質，正常發育，健康成長。

全麥麵包含有豐富的磷、鉀、鎂等礦物質。

各種各樣的食品都含有礦物質。

巨量礦物質

巨量也就是大量，巨量礦物質是指人體需要大量攝取的礦物質。



硫負責維護皮膚健康。

鈣、鎂和磷有助強健骨骼。



鈉、氯化物和鉀用以保持血液和各組織內的水分含量維持在穩定水平。



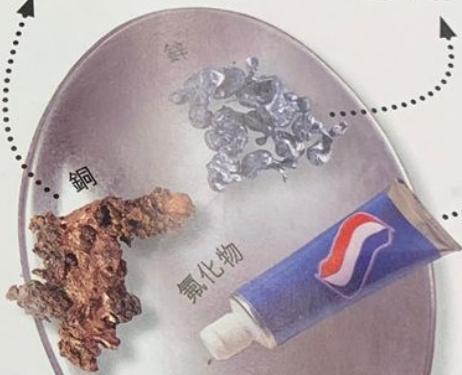
芝士含有豐富的鈣、鉀和磷。

巴西堅果鎂含量極為豐富。

堅果含有豐富的鐵、鈣和鉀等礦物質。

銅可以幫助製造酶。

鋅可以對付感染，而且存在於每個細胞之中。它還有助提升味覺。



鐵把氧分帶到人體全身。

氟化物可以防止牙，所以它會被牙膏裏面。緊記刷牙的時候只需要塗了點牙膏，因為牙膏裏會有副作用。

微量礦物質

有些礦物質作用強大，吸收很少的分量便足夠對於我們的身體健康。

你瘋帽子 有些礦物質而且甚至夢遊仙叫「瘋角色」為是帽用毒



多曬曬太陽吧！大腦需要吸收維他命D才能運作暢順啊！

健腦食品你要吃

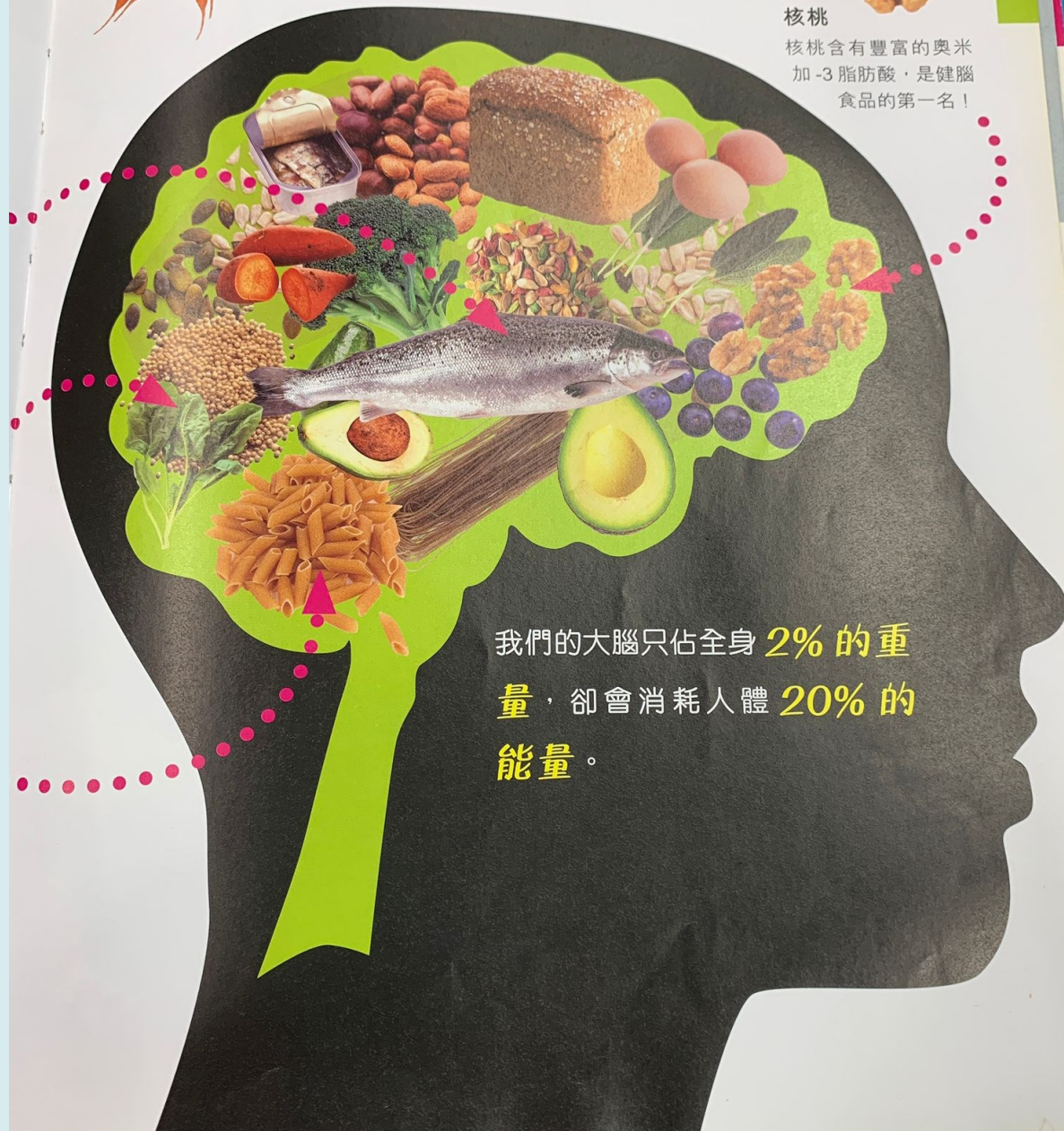


你看！核桃的樣子有點像大腦呢！



核桃

核桃含有豐富的奧米加-3脂肪酸，是健腦食品的第一名！



我們的大腦只佔全身**2% 的重量**，卻會消耗人體**20% 的能量**。

吃出彩虹

食物的色彩繽紛鮮豔多美麗！白的、紅的、橙的、綠的、紫的，我們吃蔬果時記得各種顏色都要吃啊！這是因為很多顏色鮮豔的蔬菜和水果都含有重要的植物化學成分，它們可以增強我們的免疫系統，防止患病，保持身體健康。



來吧！多吃五色蔬果，吃出健康彩虹！



有「營」識食 小百科

一本書包羅有關

 **人體、飲食、營養** 的趣味實用知識！ 



有營識食小百科

C09494