# 科学营养健康教育工作总结

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2025-01-25

*第一篇：科学营养健康教育工作总结XXX小学科学营养健康教育工作总结身体健康是小学生健康成长的基础，为保障小学生健康成长，不仅要让他们积极锻炼身体，而且要普及小学生膳食营养健康知识。开展小学生膳食营养健康教育，提倡均衡膳食，建立科学的膳食制...*

**第一篇：科学营养健康教育工作总结**

XXX小学科学营养健康教育工作总结

身体健康是小学生健康成长的基础，为保障小学生健康成长，不仅要让他们积极锻炼身体，而且要普及小学生膳食营养健康知识。开展小学生膳食营养健康教育，提倡均衡膳食，建立科学的膳食制度，培养小学生良好的膳食习惯，创建温馨的膳食环境；实施小学生膳食营养健康教育活动，引导小学生通过丰富多彩的活动学习膳食营养知识，提高健康认识，改善健康态度，培养健康行为，从而切实维护和促进小学生的健康。

主要工作总结如下：

一、合理的膳食计划

教育学生膳食随季节有所变化，冬季适当增加脂肪的量，提供较多的热能；夏季多选用清淡的食物。在烹调方法上注意小学生消化能力和进食心理，在色、形、味诸方面下工夫，以激发孩子的食欲，这样不仅可以促进小学生食欲、使营养成分相互影响，提高营养价值，而且能保证营养平衡。

二、科学的膳食制度

为了使小学生每天摄取足够的营养素，我们还根据小学生消化系统的特点制定合理的膳食制度。包括进餐时间、次数，以及各餐热量分配，等等。

三、良好的饮食习惯

注意良好的饮食习惯，包括饮食定时定量，不挑食、不偏食，细

嚼慢咽，少吃零食，饭前、饭后不做剧烈活动，不吃汤泡饭，进餐时保持安静，以及其他膳食卫生习惯。

膳食定时定量是保证小学生摄取足够营养成分的前提。因此，我们不仅固定时间用餐，而且在指导小学生用餐时注意控制小学生的饭量，食量偏少者鼓励多吃一些，食量偏大者少吃一些。

为了保证食物的充分消化，我们还教育孩子吃饭时细嚼慢咽，细嚼慢咽能减少饭量，促进牙齿的运动、唾液腺的消化功能，还能预防和治疗肥胖症，消除紧张情绪，改善头部血液循环。

四、温馨的饮食环境

为了增强小学生的食欲和促进营养成分的消化与吸收，我们还创造条件使小学生心情愉快、安静进餐。如，我们在进餐场所墙面贴一些水果、蔬菜的图画，等等，努力创建优雅的环境，使孩子心情愉快，增强胃肠的蠕动，增加消化液的分泌，增进食欲，促进消化；要求教师在孩子进餐前后及过程中不训斥、责骂或惩罚孩子，以保证孩子愉快地进餐。

五、加强宣传，家校互动

对小学生进行营养健康教育仅仅依赖学校的教育是远远不够的，这必须让家长们共同行动起来。首先，我们利用家校通发信息向家长宣传健康营养知识，丰富家长的膳食文化知识和指导家长的膳食行为，让家长影响小学生。其次，充分利用学校的环境，出板报、张贴宣传画，展示营养健康课程，让家长进一步了解学校的健康课程，懂得该如何与学校进行配合，如何对小学生进行引导。

在教学活动的过程中，我们还注意掌握好各领域之间的融合。健康教育活动并不是一项单一的活动，它包括小学生认知的学习、语言的发展、审美能力的提高等多领域之间的融合。

在小学生的一日生活中，我们加强对小学生良好生活习惯的培养，促进小学生的身心的健康成长。我们不仅注重引导小学生养成良好的膳食习惯，不挑食、喜欢吃各种食物，还注重对小学生卫生习惯的培养。如饭前便后勤洗手，防止病从口入；多喝水；早晚刷牙，饭后漱口；并懂得爱护眼睛的基本常识；具有初步的自我保护意识和安全意识，等等。这是每一位教师的基本工作。

总之，开展小学生膳食营养健康教育活动能提高小学生健康认识、改善小学生健康态度、培养小学生健康行为，维护和促进小学生的健康。正是有了以上对小学生膳食营养健康教育的认识与实践，我校从膳食营养健康教育上抓起，开展适合小学生身心发展的教育活动，构建膳食营养健康教育的基本体系，以促进小学生身心素质获得切实提高。

XXX小学 2025年X月XX日

**第二篇：科学营养健康教案**

合理营养和膳食的方法

教学目的：使学生了解什么是合理的营养与膳食，怎样才能做到营 养合理从而养成良好的饮食卫生习惯。教学重点：什么是合理的营养与膳食。教学难点：怎样才能养成良好的饮食卫生习惯。教具：幻灯片 教学过程：

一、引入：

一个人为了维持生命和身体各个器官组织的正常功能，必须从外界获取一定数量的食物，正是这些食物为我们提供了身体所需的各种营养物质。营养学家把食物中的这些营养物质称为“营养素”，人体需要的营养素有蛋白质、脂肪、碳水化合物(即糖类)、维生素、矿物质与微量元素、食用纤维素和水等七大类。这些营养素具有保证人体正常的生长发育、维持体内器官、组织的各种生理活动，提高机体的抵抗力和免疫功能等。人若缺乏这些营养物质，轻者会生病，严重者生命受到威胁。

二、讲授：

获得合理营养和膳食的方法：

1．平衡膳食。平衡膳食是指食物种类齐全，数量比例适当，符合人体需要的膳食，为此，我们每天的膳食要注意多样化，注意主副食品的种类和数量的适当搭配，以避免从食物中摄入的某些营养素过多，有的营养素又不足，而影响身体健康。例如碳水化合物(糖)是人体能量的主要来源，人日常劳动、工作、学习、运动以及维持生理活动所需的能量70％来自糖。如果血中的糖少了就会发生“低血糖”，出现心慌、腿软、虚脱现象。大脑缺了糖，就会抽筋、昏迷；心脏缺了糖，就会停止跳动。有些女同学伯自己发胖不好看，盲目节食减肥，过分地控制碳水化合物的摄入，结果造成人体热量不足，出现疲乏、身体消瘦、抵抗力下降，生长发育迟缓等现象。相反，如果大量吃糖和不注意运动，也会使体内代谢失调而发生疾病，如肥胖症、动脉硬化、消化不良、胃酸过多和糖尿病以及龋齿等。

蛋白质是塑造人体中细胞和组织结构的重要组成成份。从人的皮肤、肌肉、骨骼、直至人的指甲、头发、大脑，体内的各个脏器无处没有蛋白质的参与。所以说蛋白质是构成人体组织和维持生命所必须的物质，对身体的生长发育和体质的增强有非常重要的作用。如果经常供应不足或因挑食、偏食、盲目节食以致摄入不足，就会引起发育迟缓，身体抵抗力下降，容易感染疾病。因此，在我们的膳食中应常有蛋类、鱼类、牛奶、瘦肉和豆类等含蛋白质丰富的食物。2．建立合理的膳食制度。膳食制度包括每日进餐的时间、次数以及各餐热能的分配等。合理的膳食制度可以防止过饥或过饱，使胃肠道始终保持一种正常的功能状态，提高食物营养素在体内的吸收和利用。

早、午、晚三餐热量供给占全日总热量的比例是：早餐占30—35％，午餐占40％，晚餐占25—30％。如果安排有课间加餐，可相对减少早餐供热的比例；午餐为25％，课间餐为15—20％。3．培养良好的饮食习惯。良好的饮食习惯包括定时定量进餐，不挑食不偏食和少吃零食等。有些少年儿童不喜欢吃胡萝卜[内容来于斐-斐\_课-件\_园 FFKJ.Net]、海带蔬菜、豆腐等，结果缺乏微量元素而生病。因为钙是骨路和牙齿生长发育的物质基础；铁是构成血红蛋白的主要成份；碘能维持甲状腺的生理功能；锌对人体生长发育和智力发展都有特殊作用。所以我们应多吃蛋、奶类、水果、蔬菜、海带、虾皮、豆腐等食物。

三、小结。作业布置：

1．为什么要“平衡膳食”? 2．盲目节食减肥有什么害处?

**第三篇：饮食营养与健康科学（本站推荐）**

饮食营养与健康科学

当今社会，越来越多的人处于亚健康状态。只有等到生病的时候，才想到医治。所谓是药三分毒，药能治好我们当前的病，但也给我们的身体带来了一定的副作用。其实很多疾病都可以通过我们平时合理的饮食搭配而避免。所谓养生之道，一部分依靠我们平常的饮食习惯。好的饮食搭配才能让我们的身体真正达到健康状态。

食物是人类赖以生存的物质,人体从食物中汲取营养,维持人体的新陈代谢.随着社会的发展，人们的生活条件有了很大的提高，每天的饮食也有了很大的改善，但是在信息化及城市化越来越快的现实生活中，人们在饮食方面也不太注重，只顾自己吃的是否合胃口或者是吃的是否“开心”，满足自己的时间观，而不去注重是否健康，是对身体没有好处。

人类为了生存，就必须饮食。而饮食并不是我们表面上看上去的为了填饱肚子，而是为了从食物中获取营养来维持生命的继续，营养是维持我们生命的唯一物质。但是，从饮食中获得营养物质的同时，饮食也是一门学问。但随着生活水平的提高，人们却忽略了饮食健康的重要性，各种疾病也随之而来。所以作为现代的大学生，我们更应该知道食品营养与健康的关系，做到合理饮食，科学的膳食，养成良好的饮食习惯，做到营养饮食，均衡饮食。为了以后更好的工作而打下很好的身体基础。

日常生活中，我们在吃着各种各样的食物。俗话说“病从口入”，也是说人们在饮食上如果不注意科学，吃错了也会导致疾病。现如今，人们生活水平有了明显提高，如何吃出健康则是摆在面前的一宗大事。“民以食为天”，而健康则是身体的最大本钱，这些无疑都牵动着我们的神经。一系列的现代病开始缠绕生活在快节奏社会里的我们。

一、健康与营养的概述

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，健康内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、智力健康、道德健康等。健康是人的基本权利，是人生最宝贵的财富之一；健康是生活质量的基础；健康是人类自我觉醒的重要方面；健康是生命存在的最佳状态，有着丰富深蕴的内涵。

人类在生命活动过程中需要不断地从外界环境中摄取食物，从中获得生命活动所需的营养物质，这些营养物质在营养学上称为“营养素”。人体所需的营养素有碳水化合物、脂类、蛋白质、矿物质、维生素，共5大类。其中碳水化合物、脂类和蛋白质因为需要量多，在膳食中所占的比重大，称为“宏量营养素”；这些营养素在体内有三方面功用：一是供给生活、劳动和组织细胞功能所需的能量；二是提供人体的“建筑材料”，用以构成和修补身体组织；三是提供调节物质，用以调节机体的生理功能。营养素有这三方面的作用，可见营养素是健康之本，是健康的物质基础。人类在生命活动过程中需要不断地从外界环境中摄取食物，从中获得生命活动所需的营养物质，营养物质是健康之本，是健康的物质基础。二、三大营养成分的摄入

人们每日饮食中三大营养成分所提供的热量最佳比例是：50％的热量来自碳水化合物，20％来自蛋白质，30％来自脂肪。所以在营养物质的摄入时所以要做到：

1、食物多种花样。以谷类为主，粗细搭配。尽量每餐多吃几样食物，这样就可为机体提供多种营养素。食物的种类多，提供的营养素就丰富，就能满足机体对各种营养素的需要，机体就能有充足的能量。每种各种食物所含的营养成分不完全相同，每种食物都至少可提供一种营养物质。

2、保持一日三餐。有规律的饮食习惯有利于食物的消化吸收。一日三餐按时吃饭是人类长期生存所形成的规律。这种进食规律能使血糖水平维持在较稳定的范围内。要避免忽而暴食，忽而饥饿。

3、多吃蔬菜水果和薯类。蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的重要来源，水分多、能量低。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。富含蔬菜、水果和薯类的膳食对保持身体健康，保持肠道正常功能，提高免疫力，降低患肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病风险具有重要作用。

4、每天吃奶类、大豆或其制品。奶类营养成分齐全，组成比例适宜，容易消化吸收。奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是膳食钙质的极好来源。大豆含丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、B族维生素、维生素E和膳食纤维等营养素，且含有磷脂、低聚糖，以及异黄酮、植物固醇等多种植物化学物质。

5、常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物，是人类优质蛋白、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的良好来源，是平衡膳食的重要组成部分。

三、简单的饮食原则

1、“早饭要好、午饭要饱、晚饭要少”。

2、饮食要遵循食物中热能和各种营养素含量充足，种类齐全，比例适当。饮食的结构既要满足机体的生理需要，又要避免饮食构成的比例失调和某些营养素过量而引起机体不必要的负担与代谢上的紊乱。

3、定时喝水。人体每天至少需要补充1800毫升的水，锻炼的话则需要量更大。建议每隔2到3小时喝一杯水，尤其早上起床第一杯水是最重要的。

4、少吃多餐。我们每顿饭只吃到5至7分饱，一天可进食4至5餐，这是最科学的餐饮方法。

5、摄入足够的纤维素。纤维素有促进脂肪燃烧的作用，每日如果摄取25克的纤维素更可以阻止90千卡的热量摄入。所以，每天多吃水果和蔬菜。

6、适量的摄入脂肪。人体离开脂肪就无法吸收某些抗氧化剂。

7、拒绝高热量、高脂肪的食物。对身体的正常新陈代谢有一定的保护作用。

8、细嚼慢咽。吃饭时要细嚼慢咽，切勿匆忙进餐。吃一顿饭的时间最好在20分钟左右，这不仅有助于消化，也可避免吃得过多。

俗话说“病从口入”，也是说人在吃上如不注意科学，吃错了也会导致疾病。现如今，人们生活水平有了明显提高，如何吃出健康则是摆在面前的一宗大事。话说民以食为天，而健康则是身体的最大本钱。这些无疑都牵动着我们的神经。随着生活水平提高，我们早已摆脱了东亚病夫的称号。但肥胖等系列的现代病也开始缠绕国人，食品营养与健康作为一门学问，作为当代大学生，学习和宣传健康的饮食方式义不容辞。这些前提是我们要理解什么是营养，而什么状态是属于健康。我们在饮食的过程中既要做到营养的均衡，平时也要注意养成良好的饮食习惯。

饮食可以满足身体的各种营养需求，让身体有足够的热能维持体内外的活动，我们要合理的膳食，使食物的营养素和我们机体的需求两者之间保持平衡。饮食的结构要合理，既要满足机体的生理需要，又要避免饮食构成的比例失调和某些营养素过量而引起机体不必要的负担与代谢上的紊乱。我认为，除了要饮食合理外，要想有一个健康的身体，适当的锻炼是必不可少的。饮食中该注意的还有很多，生活中的饮食绝对不是可以马虎了事的。大家应该注意饮食的各个方面，养成良好的饮食习惯，做到均衡饮食，努力得到一个健康的身体。

**第四篇：东平中学营养健康教育工作总结**

学生科学营养健康教育工作总结

本学期我们始终贯彻学校健康教育工作要求和学校健康教育工作评价方案，把实施素质教育，关心学生的健康成长，作为我们工作的重点。对于学校的健康教育教学工作，我们学校领导十分重视，教师认真执行，坚持以预防为主，治疗为辅，防治相结合的原则，进一步开展常见病多发病的防治工作，使我们的教师和学生身体素质明显提高，促进了健康教育的开展，确保了学生身心得到健康的成长。

一、具体工作总结如下

1、认真落实好学校健康教育工作计划。

以明确的工作计划为指导，做到工作有目标，有方向，有全局观念，真正做到有的放矢。

2、高度重视，统一领导，建立完善的健康教育网络。我们一直以来十分注重抓好学生身体、心理素质等内在的综合教育，把健康教育工作作为学生整体素质教育来抓。为此，学校成立了健康教育领导小组。根据《学校健康教育评价方案》，调整和确定健康教育的目标，确定学校健康教育的工作内容，使之逐步进入科学化的轨道。

3、完善健康教育监督评价体制。

我们成立了以校长为组长的健康教育监督评价小组，定期召开有关工作会议。每学期开学初，专门召开健康教育领导小组和校中层领导会议，研究学校的健康教育工作，明确分工并实行定期检查，保证计划任务的落实，为搞好健康教育提供了有利保证。本学期总结了去年的工作经验，对健康教育监督评价体制进一步完善，丰富了评价内容，健全了评价标准。整个健康教育评价本着公正、公平、客观的原则，真正做到有计划、有落实、有监督、有评价、有奖有罚，大大提高了教师的工作积极性。

4、全面关心学生健康成长，搞好后勤服务工作

学校的卫生设施，与学生的健康有密切的关联。学校的设备一切为学生着想，从坐的桌凳到照明设施，从环境到饮食卫生，都有完整的规章制度，责任到人，定期检查。

5、食堂管理工作重中之重常抓不懈

学校食堂用餐，对教师和学生的生命健康起着举足轻重的作用，我们不敢有丝毫的马虎大意，学校由专人负责，有严格的管理制度，对上级卫生防疫部门提出的问题，及时进行整改，对食堂厨师、工作人员作出严格的卫生要求，确保了师生的用膳卫生、安全和质量，从未发生过食物中毒事件。

6、立足根本，营造氛围，对学生进行科学营养健康教育已见成效。

为不断培养学生的卫生习惯和丰富学生的健康卫生知识，对学生的健康成长能起到积极的促进作用。学校的健康教育工作坚持做到“五有”，即有课本，有教案，有课时，有考核，有评价。每学期我们除开设好健康课教育教学之外，还充分利用校会和班会课对学生进行卫生习惯、平时饮食健康的常规教育，对学生做好宣传教育，并要求学生对照实行。我们利用学校的多媒体平台对学生进行不定期的健康卫生知识讲座，利用广播向学生宣传科学饮食习惯的教育，学校利用橱窗、班级利用黑板报定期开辟专栏，进行卫生知识的宣传，这样使学生的卫生健康知识得到了进一步提高，增强了健康意识，对培养学生的良好卫生习惯及常见病的防治起了很好的作用，提高了学生自我保护意识。

7、做好学生的体检和预防工作，提高健康水平

防重于治，是我们一贯坚持的方针，为了了解学生的健康状况，遵照上级指示，我们做好家长的宣传工作，每年都做好学生的体检工作，并做好汇总。针对发现的问题，及时进行治疗并向家长通报，及时做好预防和治疗工作。

二、反思与展望

1、我校教师关于健康教育的科研水平还处在较低的水平，没有真正意义上的以教育促科研、以科研带教育的良性发展的模式。

2、在健康教育的具体执行的过程中，往往会忽视学生个性化的教育。我们在工作中过于强调学生的共性，而忽视了对学生的个性的尊重和塑造，这一点有违健康教育的宗旨。我们在塑造学生共性的同时又很容易忽视对学生创造性的塑造。社会迫切需要的是创造性的人才，健康人格不但要求学生生理、心理健康，还需要有创造性的个性品质。

虽然我校的健康教育教学和环境卫生保健工作取得了一定成效，但是我们会一如既往，遵照上级指示，再接再厉，把健康教育和卫生工作做得更好，为学生的健康成长和谐地发展作出更大努力。相信在上级领导的指导下，在学校领导的支持下，在全校师生的共同努力下，我校的健康教育工作必将更上一层楼。

阳东县东平中学

2025年11月19日

**第五篇：大学生营养健康与科学饮食**

大学生营养健康与科学饮食 马非凡 01A10325 健康问题一直是一个重要的问题，身体是革命的本钱，大学生是国家的未来，健康问题对于我们尤其重要。如果说健康是1的话，成绩，事业，家产就是跟在1后的0，没了1，再多的0也没用。国际卫组织给健康下了这样一个定义：第一，身体没有疾病，四肢齐全；第二，生理没有疾病，有正常的生育功能；第三，精神没有疾病；第四，社会适应力良好，能正常面对各种社会压力，比如失业、下岗、天灾人祸等等；第五，道德健康。排在第一位的就是身体健康。而身体健康很重要的一个保证就是饮食的科学性。

我们的人体是由各种各样的营养素所构成的，主要分为七大类。

一是蛋白质，梅有蛋白质就没有生命，人体除了尿液和胆汁里没有蛋白质参与外，其它所有的细胞、血液、组织、器官都含有蛋白质，大部分的酶都是蛋白质。它的食物的主要来源是鱼肉豆蛋奶。蛋白质分为动物蛋白和植物蛋白。其中所有的动物蛋白都是优质蛋白，动物性蛋白质主要来源于禽、畜及鱼类等的肉、蛋、奶。能被成人较好地吸收与利用。更重要的是，动物性蛋白质的必需氨基酸种类齐全，比例合理，因此比一般的植物性蛋白质更容易消化、吸收和利用，营养价值也相对高些。植物蛋白里只有大豆是优质蛋白，但是其蛋白质含量高于一般的肉类，大豆做成豆浆后更易于吸收。所以大豆有“田中之肉”的美称。

二是脂肪，是人体热量的来源，还有固定脏器的作用，其主要来源是鸡鸭鱼肉等。是生物体的重要组成部分和能量来源。脂肪有着维持身体体温的作用，同时也可以保护内脏。富含脂肪的食物主要有动物性食物如猪肉等畜类，禽肉鱼类的脂肪含量较低。坚果类脂肪含量较多，如花生，腰果，芝麻。脂肪摄入过多会导致肥胖甚至一些慢性病，同时，缺乏一些必须脂肪，会导致生长迟缓，障碍。

三是碳水化合物，也是我们平常说的糖类，糖类是一种不可缺少的营养物质。肌肉组织的营养来源主要是糖类而不是脂肪物质。糖类的最主要的功能是糖类在生物体内经过一系列的分解反应后，释放大量的能量，可供生命活动之用。在人体供能物质中，糖产热量最快，供能及时，所以又称其为快速能源。人体所需能量的70%是由糖氧化分解供给的，棺1g葡萄糖在体内完全氧化分解，可释放出约16.7kJ热量。人的大脑及神经组织只能靠血液中的葡萄糖供给能量，如果血糖过低，可出现昏迷、休克，甚至死亡。而且单糖对于体弱的病患来说则是最主要最快捷的营养来源，这正是医院里为无法进食的病人输葡萄糖的原因。糖类食物可提高人体的血糖水平，并向肌肉供能。多糖食物能够向中等运动程度的运动员提供直接的能量。糖类还可使身体更有效地利用蛋白质，并有助于保持体内适宜的酸碱平衡。糖尿病患者因为体内代谢系统无法正常进行糖代谢，故此不宜吃高糖食品。糖类的主要来源是五谷杂粮，如米、面食等。

四是维生素，固名思义，就是维持生命的原素。维生素与碳水化合物、脂肪和蛋白质3大物质不同，在天然食物中仅占极少比例,但又为人体所必需。虽然量小，但其作用巨大。它分为水溶性和脂溶性两种。水溶性包括维生素B和维生素C等；脂溶性包括维生素A、D、E等。维生素是人和动物营养、生长所必需的某些少量有机化合物，对机体的新陈代谢、生长、发育、健康有极重要作用。如果长期缺乏某种维生素，就会引起生理机能障碍而发生某种疾病。一般由食物中取得。其主要来源是蔬菜和水果。

维生素A，抗干眼病维生素，亦称美容维生素，脂溶性。由Elmer McCollum和M.Davis在1912年到1914年之间发现。并不是单一的化合物，而是一系列视黄醇的衍生物(视黄醇亦被译作维生素A醇、松香油)，别称抗干眼病维生素 多存在于鱼肝油、动物肝脏、绿色蔬菜 ,缺少维生素A易患夜盲症。

维生素B，种类很多，不一一介绍。维生素C，抗坏血酸，水溶性。由詹姆斯?林德在1747年发现。亦称为抗坏血酸 多存在于新鲜蔬菜、水果。

维生素D，钙化醇，脂溶性。由Edward Mellanby在1922年发现。亦称为骨化醇、抗佝偻病维生素，主要有维生素D2即麦角钙化醇和维生素D3即胆钙化醇。这是唯一一种人体可以少量合成的维生素。多存在于鱼肝油、蛋黄、乳制品、酵母。

维生素E，生育酚脂溶性。由Herbert Evans及Katherine Bishop在1922年发现。主要有α、β、γ、δ四种 多存在于鸡蛋、肝脏、鱼类、植物油。

五是无机盐，它是参与生命活动的重要物质，如钙、镁、锌、铜、锰、铁等。矿物质和酶结合，帮助代谢。酶是新代谢过程中不可缺少的蛋白质，而使酶活化的是矿物质。如果矿物质不足，酶就无法正常工作，代谢活动就随之停止。无机盐在人体内不能自行合成，必须通过膳食进行补充。在我国居民膳食中较易缺乏的无机盐主要有：钙、铁、锌、碘、硒。谷物过细地加工会导致矿物质的流失。钙是骨骼的重要组成部分。缺钙可导致骨软化病、骨质疏松症等。我国营养学会推荐18-50岁成年人的钙每天适宜摄入量味800毫克；50岁以后的中老年人味1000毫克。常见含钙丰富的食物有牛奶、酸奶、燕麦片、海参、虾皮、小麦、大豆粉、豆制品、金针菜等。镁是维持骨细胞结构和功能所必需的元素。缺镁可导致神经紧张、情绪不稳、肌肉震颤等。我国营养学会推荐18岁以上成年人的镁每天适宜摄入量为350毫克。常见含镁丰富的食物是新鲜绿叶蔬菜、坚果、粗粮。铁是人体内含量最多的微量元素，铁与人体的生命及其健康有密切的关系。缺铁会导致缺铁性贫血、免疫力下降。我国营养学会推荐50岁以上男性或女性铁的每天适宜摄入量为715毫克。常见含铁丰富的食物是动物的肝脏、肾脏、鱼子酱、瘦肉、马铃薯、麦麸。碘是甲状腺激素的组成部分。缺碘会导致呆小症、儿童及成人甲状腺肿、甲状腺功能亢进等。我国营养学会推荐18岁以上成年人的碘每天适宜摄入量为150毫克。常见含碘丰富的食物是海产品，如海带、紫菜、干贝、海参等。沿海地区居民常吃海产品及内陆地区居民食用碘盐是保证碘代谢平衡最经济方便及有效的方法。

六是纤维素，称为肠道清道夫，它帮助身体排毒，其作用不可忽视。多吃粗纤维有助于预防各种肠癌。人类膳食中的纤维素主要含于蔬菜和粗加工的谷类中，虽然不能被消化吸收，但有促进肠道蠕动，利于粪便排出等功能。草食动物则依赖其消化道中的共生微生物将纤维素分解，从而得以吸收利用。食物纤维素包括粗纤维、半粗纤维和木质素。食物纤维素是一种不被消化吸收的物质，过去认为是“废物”，现在认为它在保障人类健康，延长生命方面有着重要作用。因此，称它为第七种营养素。蔬菜中含有丰富的纤维素。不含纤维素食物有：鸡、鸭、鱼、肉、蛋等；含大量纤维素的食物有：粗粮、麸子、蔬菜、豆类等，其中棉花含量最高，达到98%。因此建议糖尿病患者适当多食用豆类和新鲜蔬菜等富含纤维素的食物。目前国内的植物纤维食品，多是用米糠、麸皮、麦糟、甜菜屑、南瓜、玉米皮及海藻类植物等制成的，对降低血糖、血脂有一定作用。无论谷类、薯类还是豆类，一般来说，加工得越精细，纤维素含量越少。

七是水，它占到了人体的百分之七十左右，其重要程度可见一斑，人体缺水会造成很多病变。

除了饮食健康外，每日的锻炼也是十分必要的。一般来说，每天的锻炼量应有3000步。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！