

表 1-55 各类食物提供的主要营养素

食物组	主要品种	提供主要营养素
	米类（粳米、糯米、籼米） 麦类（小麦、大麦、燕麦、黑麦） 杂豆类（绿豆、红小豆、芸豆等）	碳水化合物、蛋白质、 膳食纤维、维生素 B ₁ 等维生素、 铁、锌、镁等
	马铃薯、甘薯等 山药、芋头也属于薯类，常作为蔬菜食用	碳水化合物、膳食纤维、钾
	深色蔬菜，如绿色、红黄色、紫色 浅色蔬菜，如白色萝卜 淀粉类蔬菜，如土豆、芋头 菌藻类	β -胡萝卜素、叶酸、钙、钾、维 生素 C、膳食纤维；也是植物化学 物的良好来源，如多酚类、类胡 萝卜素、有机硫化合物等
	仁果（苹果、梨等） 核果（桃、杏、枣等） 浆果（葡萄、草莓等） 柑橘类（橙、柑橘、柚等） 瓜果类（西瓜、哈密瓜等） 热带和亚热带水果（香蕉、菠萝、芒果等）	维生素 C、钾、镁以及膳食纤维 （果胶、半纤维）；也是植物化学 物的良好来源
	畜类，猪、牛、羊肉类 家禽类，鸡、鸭、鹅肉类 水产品，鱼虾蟹贝类	优质蛋白质、脂类和脂溶性维生 素、维生素 B ₆ 、维生素 B ₁₂ 和硒 等；鱼油含有 DHA 和 EPA
	鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等	优质蛋白质、脂类、磷脂、维生 素和矿物质
	牛奶、酸奶、芝士（奶酪）、奶粉等	优质蛋白质、钙、B 族维生素等； 酸奶、奶酪还提供益生菌
	豆浆、豆腐、豆腐干、素鸡、豆皮、豆芽等	蛋白质、脂肪、维生素 E；另外 还含磷脂、大豆异黄酮、植物甾 醇等
	树坚果，核桃、栗子、杏仁等 种子，花生、瓜子等	脂肪、必需脂肪酸、蛋白质、维 生素 E、B 族维生素、矿物质等； 栗子富含淀粉
	各种植物油和动物油	脂肪和必需脂肪酸、维生素 E