



最后，食物是“稳定剂+调和剂”——食物参与维持正常的渗透压和酸碱平衡等一系列生理生化活动。食物在保持机体正常运转中起到重要的稳定剂和调和剂的作用。

食物中含有能被人体消化、吸收和利用的具有营养作用的物质，营养学上称其为营养素。

人体生命活动所必需的营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物（糖类）、维生素、矿物质、水和膳食纤维共七大类。其中，蛋白质、脂肪、碳水化合物（糖类）可以在体内“燃烧”产生热量，提供维持生命和健康所必需的能量。脂肪的单位产能量最大，每克脂肪产生热量约 38 千焦耳；蛋白质和碳水化合物则均为每克产生热量约 18 千焦耳。

相关链接

每日饮食为什么要强调多样性？

如果将人体每日所需的七大类营养素再进行细分，人体每天需要的营养素超过 40 种。任何一种营养素缺乏，都有可能導致疾病的发生和发展。

除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部 40 多种营养素。合理的膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需要，达到合理营养，促进健康的目的，因而要提倡人们广泛食用多种食物。

49

“膳食指南”都有哪些内容？

2008 年 1 月 15 日，卫生部在专题新闻发布会上公布了《中国居民