



## 48 什么是“营养”和“营养素”？

今天，很多人都经常将“营养”挂在嘴边。那么，究竟什么是营养？什么是营养素？可能不少人尚未搞清。

营养，古人亦称之为“荣养”，意为摄取外界养分，滋补人体需要。

用现代科学的学术性言辞表示，营养是指人体不断从外界摄取食物，经体内消化、吸收和代谢来满足自身生理需要，维持身体生长发育和各种生理功能的全过程。可以讲，人体生存所依赖的所有养分均需通过上述过程获得。

营养的好坏，直接关系到健康水平的高低、寿命的长短。甚至，在某种程度上，我们可以称营养为生命和健康的依托。

营养主要来自于每天的饮食，没有食物就没有营养。食物，作为营养的物质载体，在维系生命和健康的过程中扮演举足轻重的作用。

首先，食物是“能量源”——食物供给我们维持身体活动所需要的能量，就像汽车跑动需要汽油，空调制冷需要电力一样，人体也像一台机器，需要食物所提供的能量来运转。

其次，食物是“材料库”——人体的组织和器官，如骨骼、肌肉、牙齿、血液的生长发育，以及各种组织的不断更新和修补，需要食物提供充足的“建筑原料”。

