

7. 我们每天摄入的食物不仅要保证一定的数量，还要注意合理的搭配，以保证各种营养素的均衡摄入。某同学的早餐是馒头、牛奶、鸡蛋、苹果。其中馒头中富含的营养素是

A. 油脂

B. 维生素

C. 糖类

D. 蛋白质