

6. “民以食为天，食以安为先”。下列有关说法正确的是
- A. 纤维素不能被人体吸收，因此不必食用富含纤维素的蔬菜
 - B. 蛋白质是人体所需的营养物质之一
 - C. 变质的油脂也能提供能量，可大量食用
 - D. 奶茶具有良好的口感，可以代替饮用水长期饮用