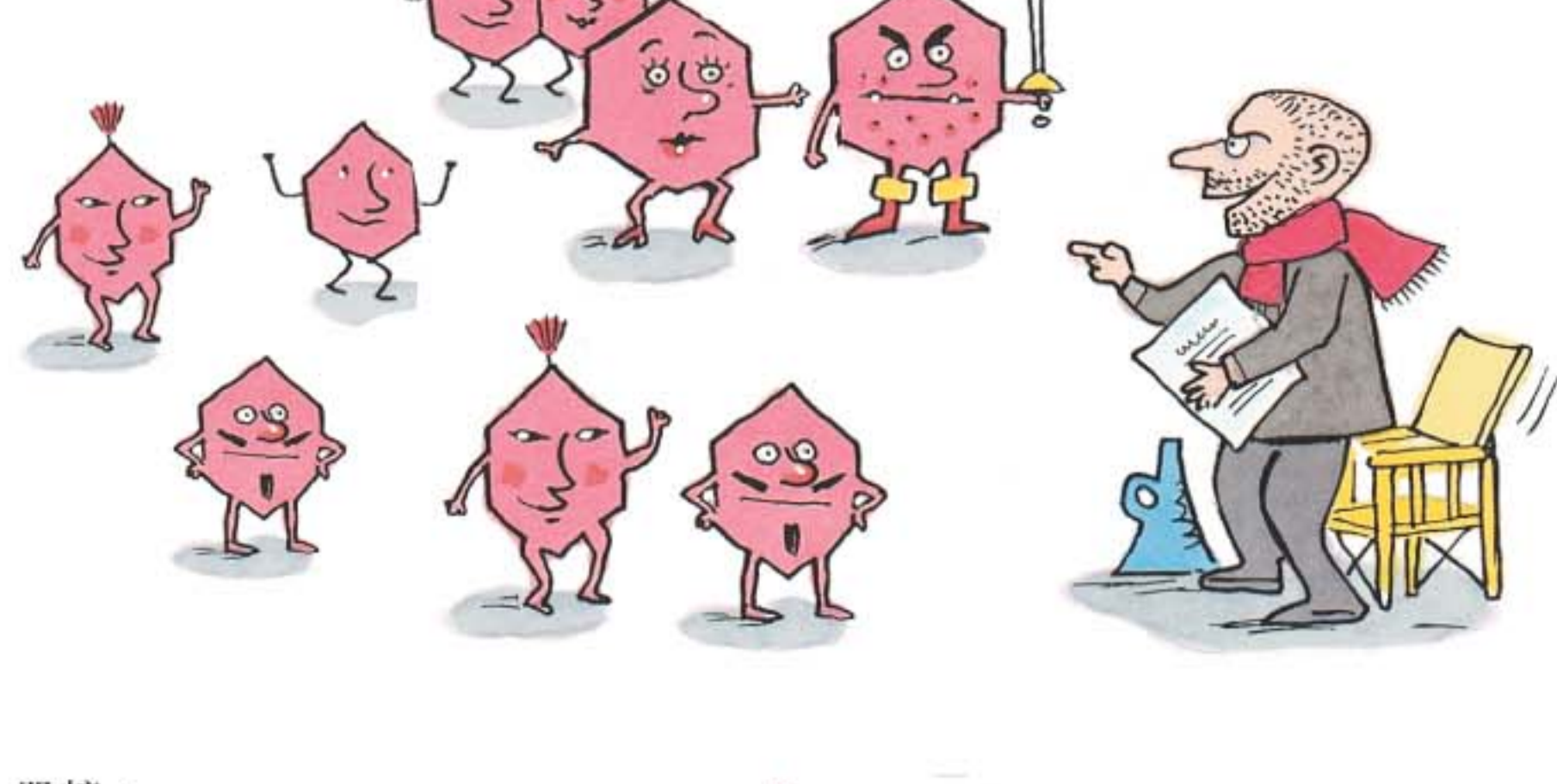


食物所扮演的不同角色

食物可以讓我們身體機能運作正常，修補體內損傷，提高免疫力，幫助我們成長。事實上，食物是由很多不同的養分組成，就像演出話劇時，有人扮演公主，有人扮演王子，每人都有自己的角色。因此，食物中不同的養分有不同的作用。



單糖：

糖塊
糖果
糖漿



糖分

糖分有甚麼作用？

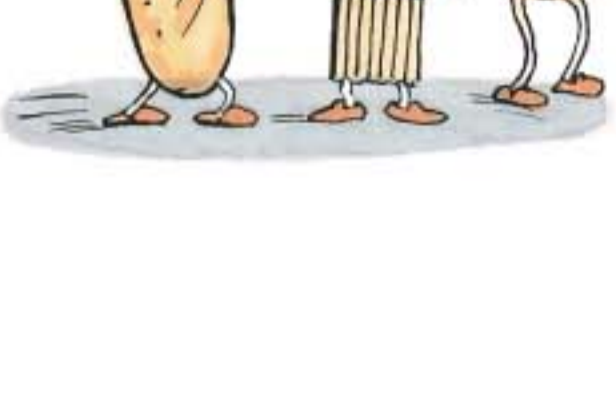
糖分是人體能量的主要來源，尤其是進行體力勞動或者體育運動的時候。

甚麼食物包含糖分？

糖分有兩種，一種稱為單糖，會迅速融化及分解；一種稱為多糖，融化和分解需要較長時間。因此多糖可以持續幾小時，為我們身體提供能量。

多糖：

麵包
麵條
米飯
馬鈴薯



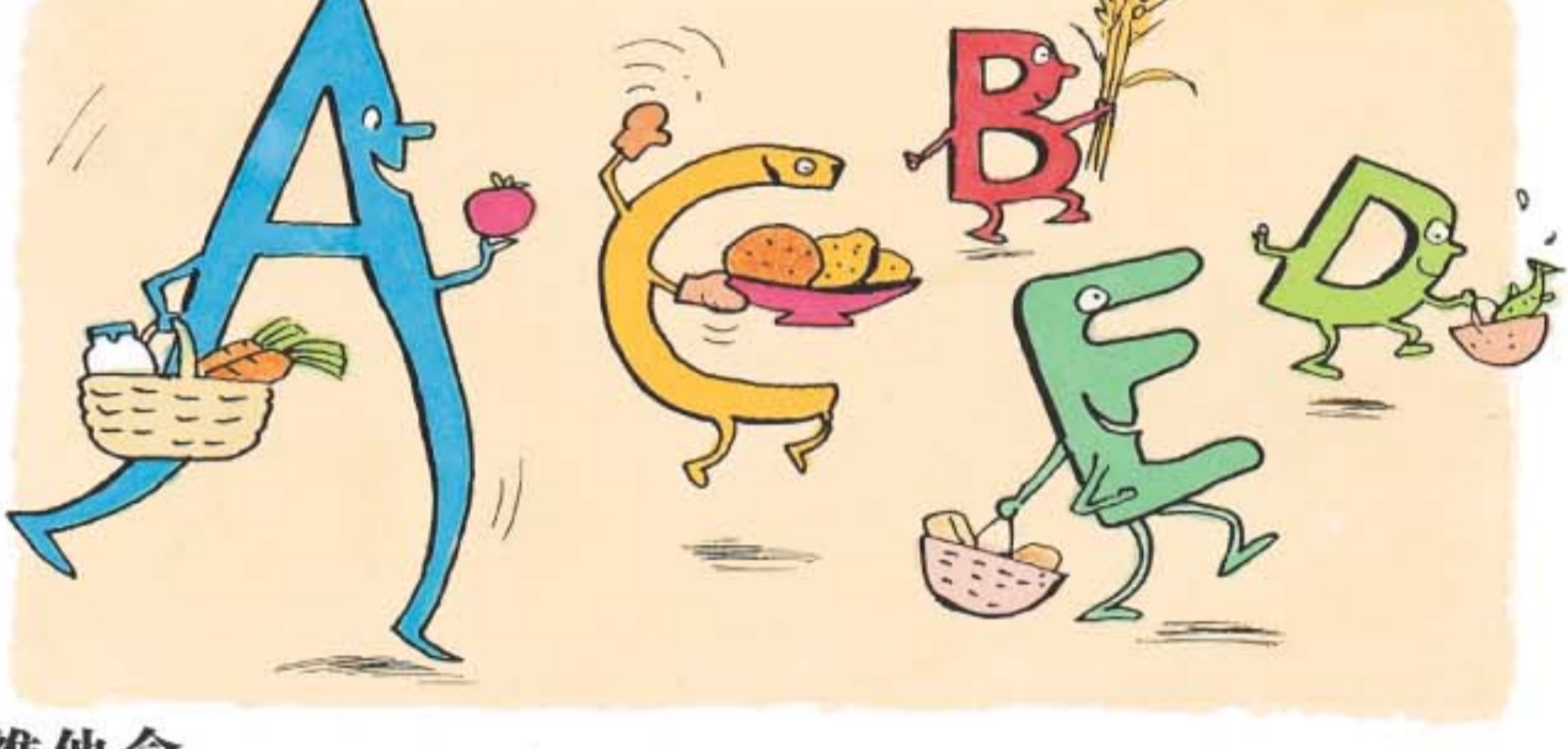
脂肪

脂肪有甚麼作用？

不要害怕脂肪，它為我們身體提供大量的能量，是我們的好朋友。1克蛋白質或糖分，可以提供4千卡熱量，而1克脂肪則可提供9千卡熱量！有些脂肪物質是人體不可缺少的，例如皮膚、神經系統、心臟和動脈都需要少量脂肪。而脂肪只能從食物中攝取。

甚麼食物有脂肪？

動植物油、牛油、雪糕等都包含脂肪；肉類和魚類、芝士和牛奶中也「隱藏」部分脂肪成分。



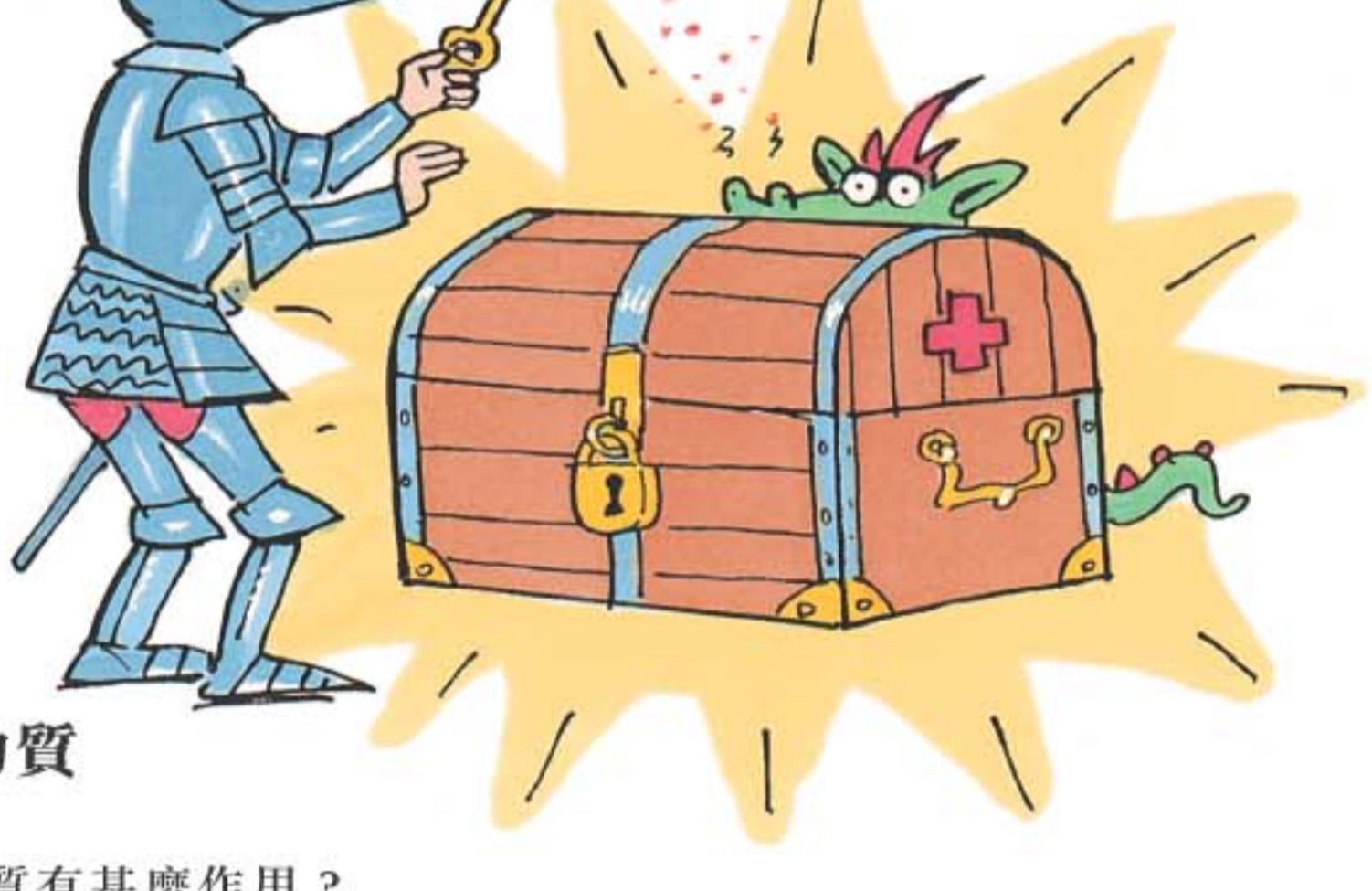
維他命

維他命有甚麼作用？

食物包含的維他命有六種，每種維他命對維持人體機能的正常運作都非常重要。例如維他命A對皮膚和新陳代謝是不可缺少的；維他命C對人體免疫力有很大的作用；維他命E可延長血液中紅細胞的壽命……如你想把維他命的作用一一列舉出來，確實要花一點時間呢！

甚麼食物有維他命？

每種食物都包含一種或者多種維他命：牛油含豐富的維他命E和D，新鮮的水果含大量維他命C，穀物含維他命B，有些蔬菜則含有大量維他命A。



礦物質

礦物質有甚麼作用？

「鈣、鐵、磷、鎂」這些詞語看來很陌生，但它們都是礦物質，對我們的健康來說，它們都是非常寶貴的。人體骨骼和細胞、神經系統和肌肉的發育都需要少量的礦物質。另外，我們身體也非常需要銅、氟、碘、鋅等微量元素，只不過需求量更少一些罷了。

甚麼食物有礦物質？

所有食物都包含一種或者幾種礦物質或微量元素。牛奶中含鈣質，動物肝臟含鐵質，海鮮含有大量的碘……

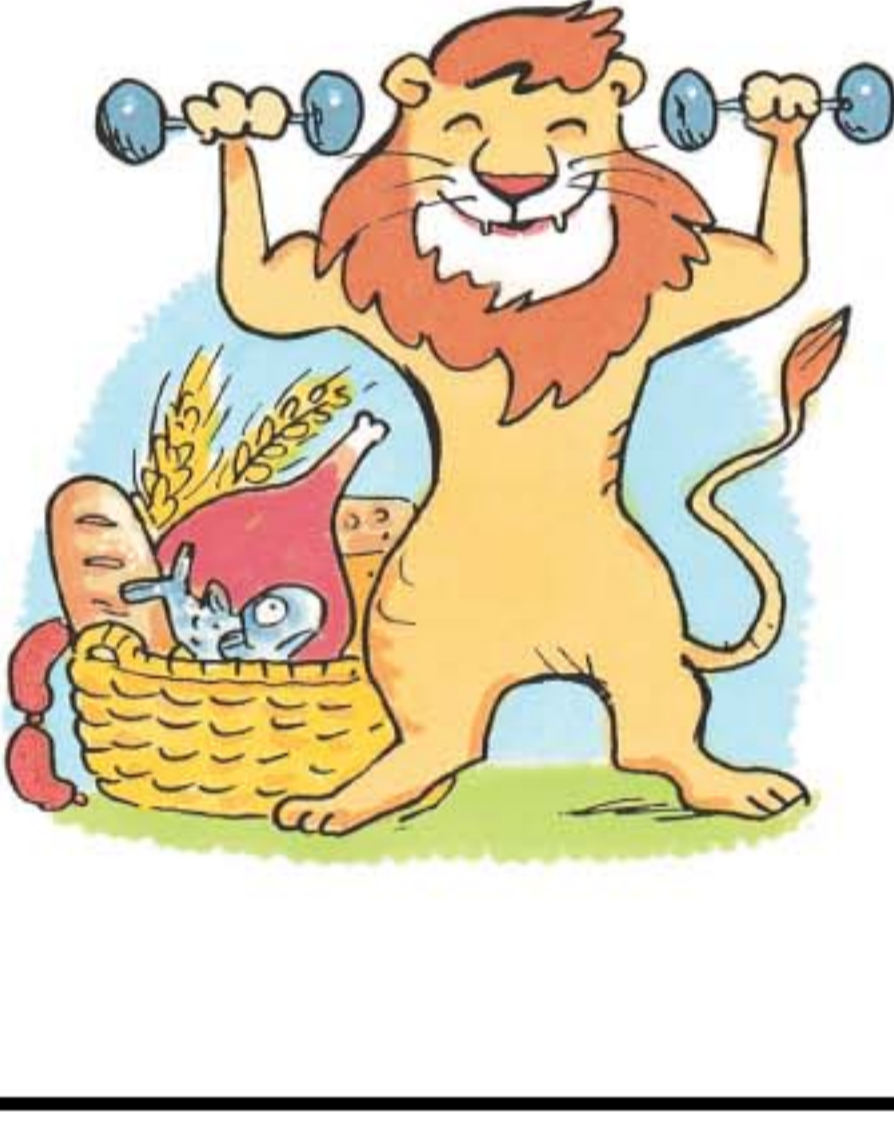
蛋白質

蛋白質有甚麼作用？

蛋白質是肌肉構成的重要成分，可以維持我們肌肉的健康，可促進人體成長與保持健康。

甚麼食物有蛋白質？

肉類、魚類、蛋類、穀物及蔬菜都含有蛋白質，麵包、米飯、粉麵、玉米及扁豆、菜豆等都含豐富的蛋白質。



水分

水分有甚麼作用？

試猜猜人體中有多少水分。答案是百分之六十，可見水分對身體是多麼重要啊！水分可以清除體內的垃圾。所以，每天我們至少要喝八至十杯水才能滿足人體的需要呢！

甚麼食物含有水分？

所有食物都包含水分。例如：100克麵包中含有34克水，100克水果中含有80克水。但只靠吃東西來吸收水分是不足夠的，我們每天須喝大量的水來補充。自來水是要煮滾才可以喝；瓶裝的礦泉水取自大自然，含有礦物質。



小小實驗

有些食物比較「有趣」，因為它們含有豐富的營養。例如1公升牛奶和110公克蛋糕所含的熱量相同，都是350千卡；但1公升牛奶含33克蛋白質，而110克蛋、奶、火腿、蛋糕只有12克蛋白質。你說有趣嗎？

快來比較一下由不同材料製成的點心：

100克朱古力夾心麵包
包含0.46克蛋白質和409千卡熱量



100克麵包和4塊朱古力
包含0.9克蛋白質和356千卡熱量



由此你可以得出甚麼結論？

沒有一種食物能包含所有營養素的。因此，大家一起來養成良好的飲食習慣，千萬不要偏食，並經常變換食譜，這樣才能平衡飲食，取得均衡的營養。



甜鹹酸苦

當你吃一口食物時，立即能品嚐出味道來。覺得很神奇嗎？正因為食物有不同的味道，所以我們才能分辨薯條和朱古力的不同。我們才會偏愛吃某些食物或者討厭吃某些食物。當然，導致我們喜歡某種食物的原因還有很多，例如食物的色、香和賣相等。

每種食物都有獨特的味道。當你吃東西時，舌頭上的味蕾細胞會把相關的資訊傳達給你，這就是食物的味道。你可能會很高興地吃下某些食物，也可能皺口眉頭把食物吞下去，因為各人都有自己的偏好。你可以品嚐出四種味道：酸、甜、苦、鹹。



你也許留意到你嚐過的味不止酸、甜、苦、鹹這四種呀！其實，鼻子幫上很大的忙呢！鼻子是嗅覺器官，它與味覺有緊密的關連，它可以補充味覺器官的不足。鼻子內有眾多嗅覺細胞，因此你可以很輕易分辨乾芝士與一般芝士的區別，而這兩種東西在嘴裡的味道是一樣的，因此單靠味覺器官無法分別兩者的不同。