

談談「營養」基本概念（一）

幾個月來美加健健康專欄已談了許多常見的健康保健和疾病的關係，也談了部份草本植物特性和用法，讀者朋友的反應很熱烈，我們常接到切磋與諮詢的電話。有一位朋友來電說，可否談談一些基本的營養概念，他說，他雖然每天循例吃一顆綜合維他命錠，但實際上，他對各種維他命、礦物質、微量元素等的功能，可說一知半解甚至一竅不通，希望能聊一聊這方面的知識，讓他以後買得安心，吃得放心。所以接下來有關「營養」的話題，將陸續在美加健健康專欄中刊出，讓大家來相互研究、討論。我們先來談談基本的名稱與分類。

大家都知道，糖（碳水化合物）、脂肪、蛋白質為營養三大類，加上礦物質、維生素、水，就是我們統稱的「營養素」。這些提供了身體需要的能量和促進維持生長平衡細胞的代謝和繁殖。而食物營養的豐足與不夠、遺傳與文化食物的偏好與習慣，均對營養素的攝取有很大的影響，因此也導致不同疾病的發生，例如蛋白質缺乏，非洲小孩的大腹症、營養太過豐盛的心臟、血管疾病、糖尿病、肥胖、維他命 A 缺乏的乾眼症、夜盲症等。

營養素可分為：必需營養素與非必需營養素兩種。

一、必需營養素：是指人體自身不能合成製造，一定要由外界食物供應攝取的物質，如：必需胺基酸、必需維生素、必需脂肪酸。

二、非必需營養素：是指人體自身能合成、製造，而不一定由外來供應的物質。

我們攝取食物產生的能量是一種化學能，身體可把它轉化成機械能、電能和熱能。三大營養素各能產生多少能量呢？而我們人體每天又需要多少能量呢？如下：

一公克(gram)糖產生 4 kcal（仟卡）

一公克(gram)脂肪產生 9 kcal（仟卡）

一公克(gram)蛋白質產生 4 kcal（仟卡）

人體每天基本需要的能量：

男性：體重（公斤） $\times 24 = \text{kcal} / \text{一天}$

女性：體重（公斤） $\times 23 = \text{kcal} / \text{一天}$

例如一位體重 70 公斤的男性，需要能量為 $70\text{kg} \times 24 = 1680 \text{ kcal} / \text{天}$

若一位五十公斤體重女性，則需要 $50\text{kg} \times 23 = 1150 \text{ kcal/天}$

如果能量的攝取超過身體的需要時，就會轉換成脂肪而儲存，疊積儲存的最後就是肥胖。很不幸，美國與中國式的食物皆為高脂肪、高熱量食物，因之減肥瘦身藥品、食品的市場歷久不衰。其實只要節制飲食、適當的運動，就能達到減胖的目的，但何其難！