

## 談談「營養」基本概念（二）

營養素又分有機物與無機物。

有機物為碳水化合物（糖）、蛋白質、脂肪和維生素，無機物為礦物質和水。

維生素有水溶性維生素如維他命 C、維他命 B 群（包括 B1, B2, B6, B12）、泛酸（Pantothenic Acid）、菸草酸（Niacin）、生物素（Biotin），這類水溶性維他命過多時，會由尿中排出體外。脂溶性維他命有如：維他命 A、D、E、K 等，脂溶性維他命會積存在我們體內脂肪器官，所以不能過量，以避免不良的副作用。主要礦物質有：鈣（Calcium）、鋅（Zinc）、鉀（Potassium）、鈉（Sodium）、鎂（Magnesium）、硫（Phosphorus）等。微量礦物質有：碘（Iodine）、鉻（Chromium）、銅（Copper）、硒（Selenium）等。

糖類、脂肪、蛋白質是能量的三大供應來源，而維他命、礦物質無法提供熱能。它們雖然是身體的必需，但也不能如有些人把它視為活力的增強劑。可是缺少了它們，必將有許多疾病產生。人體生命的代謝過程中，非有酵素系統的執行不可，一有障阻就會問題與疾病接踵而來，雖然他們的需要量是那麼的微小，但他們是酵素組成的一部份，新陳代謝的催化劑，也是點火器。

按理說，如果我們有正常的飲食規劃，不偏食就可攝取足夠必需的營養，以供身體的需要，但事實上是極為困難的，因為我們不可能設計出一個正確而均衡的飲食配方，何況還有食物加工過程中營養的流失與破壞，土壤長久過度栽培利用，使植物性食物缺乏原應有的營養素微量元素及礦物質，加之人體消化系統的衰老與疾病，當然影響了正常的消化與吸收。況且還有外來因素的干擾與破壞，如吸香煙、可破壞消耗維他命 C、避孕藥會阻礙 B 6、B 12、葉酸的作用，生魚片亦會增加 B 6 的用量，酒喝微醺時也就是維他命 B 群消耗的開始，何況還有各類慢性疾病的長期消耗，所以營養補充品的攝取是需要的。

讓我們簡單的先來歸納一下這六種營養素的功能與作用，以後再細論詳談。

（一）糖類（碳水化合物）：是由碳、氫、氧組合成的分子，有糖、澱粉、纖維素，又分為單糖、雙糖和多糖，為能量的主要供應來源。

（二）脂肪：是由三酸甘油脂油（Triglyceride）、脂肪酸、磷脂和膽固醇組成，在飢餓和運動時提供能量的需要，可見減胖者一定要運動才能加速燃燒脂肪，達到真正減肥的目的。

（三）蛋白質：由二十多種不同胺基酸組成不同的蛋白質，賦予不同的功用，是組織生長、修護和替代的構成原料。（待續）

