

談談「營養」基本概念（三）

（四）維生素：是有機物又是必須營養素（人體不能合成，必需由外來食物攝取），身體只需要微量來執行新陳代謝的運作，如促進生長、生殖、維持健康和生命的活動。目前每日推薦量 R D A（Recommended Daily Dietary Allowances）大部分已被確立，也就是美國政府 F D A（食品藥物管理署）所訂的每日建議攝取量，在所有維他命健康食品標籤上均有標示。

（五）礦物質和微量元素：除了幫助維他命的吸收外，還扮演著許多不同的角色功能，如鈣、鎂、磷對骨質的合成，缺鉀時的肌無力，鐵不足的貧血、少鋅時延後生長與性成熟的遲滯等。目前，只有六種有 R D A 確立，是鈣、鎂、鋅、碘、磷、鐵。

（六）水：最容易獲得，您也最會忽視它，其實沒有水就沒有生命。水佔人體重的六十%，其中四分之三與肌肉結合，四分之一與脂肪結合，稱結合水，另有部份存於不同的腔室，如細胞腔內、細胞與細胞及組織間隙中，還有血管中，我們稱它為游離水，其主要功用有：可調節體溫、維持血容量、攜帶營養物質和代謝產物、作為溶劑參與各類化學反應（如溶解維生素、礦物質、葡萄糖等）、有潤滑及緩衝的作用（如眼球的潤滑、口腔的唾液、關節的囊液等）。

雖然水是那麼的重要，但也不能過量飲水，當過量時會導致紅血球水腫破裂，心臟負荷過重會導致心力衰竭或腦水腫、腦壓上升、頭痛，雖然這種情況少見，但依然得注意，尤其當有病人住院，而有點滴（500 ML 輸液）注射時，要格外注意輸入量排出量之比，曾有不幸事件發生過。

每天水的需要取決於周圍環境的溫度、濕度、飲食種類的不同及當天的活動量。所以很難確定一天的建議量，如果以一天消耗 2000 仟卡能量的男人來說，大約需要 2000-3000cc 的量。

水份在我們睡眠時，亦會隨著體溫的揮散而蒸發，所以建議有高血液黏稠度和血液循環不好的人，睡前一杯溫開水和早晨醒來一杯溫開水是保健的良方。

常用的食物體積和重量換算如下：

體積換算：

1 公升 (L) = 1000 毫升 (ML)

0.95 公升 = 1 夸特 (Quart)

1 毫升 (ML) = 0.03 安士 (Ounce)

1 杯 (Cup) = 250 毫升 (ML)

重量换算：

1 kg (公斤) = 1000 公克 (gm)

1 gm (公克) = 1000 毫克 (mg)

1 gm (公克) = 0.03 安士 (ounce)

1 oz (安士) = 28.35 公克 (gm)

454 公克 = 1 磅

2.2 磅 = 1 公斤