

# 学习目标

1. 掌握七大营养素的主要功能及主要来源
2. 掌握常见食物的营养价值
3. 掌握合理膳食的概念与要求
4. 掌握体重控制的营养学原理及方法
5. 了解常见运动营养补剂的功能
6. 掌握膳食评估及建议工具的使用方法

A still life arrangement of various food items including bread, cheese, vegetables, and cured meats on a white plate. The items are arranged on a white plate with a scalloped edge, set against a dark, textured background. The items include several loaves of bread, some with seeds, a wedge of blue cheese, a slice of yellow cheese, green grapes, green onions, and several pieces of cured meats, including what appears to be salami and pepperoni. The lighting is soft, highlighting the textures of the food.

## 第一节

# 七大营养素概述

# 七大营养素

碳水化  
合物

脂类

蛋白质

维生素

矿物质

膳食  
纤维

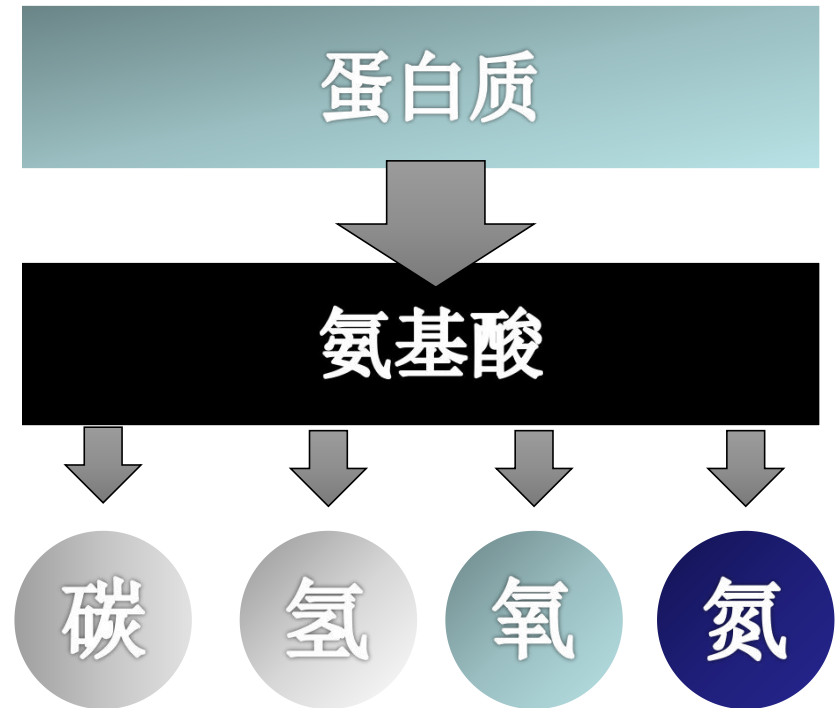
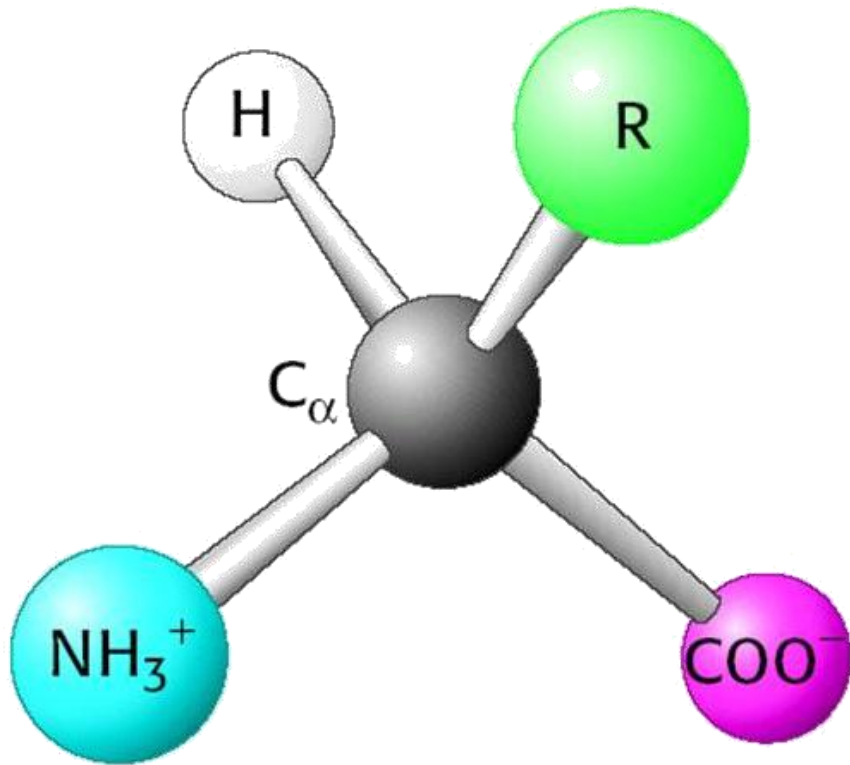
水

宏量营养素

微量营养素

膳食成分

# 蛋白质组成



# 氨基酸的分类

## 必须氨基酸

1. 异亮氨酸
2. 亮氨酸
3. 赖氨酸
4. 蛋氨酸
5. 苯丙氨酸
6. 苏氨酸
7. 色氨酸
8. 缬氨酸
9. 组氨酸

## 非必须氨基酸

1. 天门冬氨酸
2. 谷氨酸
3. 谷氨酰胺
4. 甘氨酸
5. 脯氨酸
6. 丝氨酸
7. 精氨酸
8. 丙氨酸
9. 胱氨酸

## 条件必须氨基酸

1. 半胱氨酸
2. 酪氨酸



# 蛋白质分类



完全蛋白质



半完全蛋白质



不完全蛋白质

# 蛋白质生理功能

1. 构成修复组织
2. 调节生理机能
3. 供给能量



# 蛋白质的营养评价



94



83



77



# 蛋白质的互补作用



很重要!  
> 2