

# 第二章 人体的营养

## **第三节 合理营养与食品安全**

方便面，即泡即食，确实方便，旅行中便于携带，救灾中便于运输，可以解燃眉之急。方便面能代替正餐吗？为什么？

不能，方便面**淀粉、脂肪含量高**，而**蛋白质、维生素含量低**，营养不够全面、均衡，经常食用不符合**合理营养**的基本要求，影响健康。



# 学习目标

1. 认识合理营养及食品安全的重要性。
2. 能够运用所学知识，设计一份适合自己的合理食谱。
3. 培养分析问题、解决问题的能力；从中体会运用知识解决实际问题的成功与喜悦。

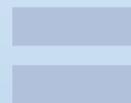
## 合理营养

摄取的营养素的量要合适（不多也不少，比例适当），与身体需要保持平衡。

全面



平衡



合理  
营养

摄取的营养素（六类营养物质和膳食纤维）种类齐全。

合理营养指  
全面而平衡的营养



如果不吃早饭就会造成**血糖**供应不足，引起**头晕**、**心慌**，无法认真听课。



不吃蔬菜、水果，导致缺乏**维生素C**



吃盐过多：容易引起  
高血压



这些食物含**热量**  
**高**，长期如此，很容  
易导致**肥胖**。

以上图中人物的做法都是不合理的，为了做到合理营养，我国营养学家将食物分为五类，并形象地设计成“平衡膳食宝塔”。请大家利用手中的材料，以小组合作的方式动手搭建一座“平衡膳食宝塔”。



## 分析“平衡膳食宝塔”回答问题

1. 每天摄入量最多的食物应是谷类食物。
2. 每天摄入量最少的食物应是油脂类食物。
3. 青少年每天应比成人多摄取含蛋白质多的食物，即金字塔中肉类、乳类的食物。



为了保持身体健康，日常饮食中除了要按照“平衡膳食宝塔”的结构来合理搭配食物，还必须做到：

- 1.保证每日三餐、按时进食。
- 2.在每日摄入的总能量中，早、中、晚餐的能量应当分别占30%、40%、30%左右。

为了给居民提供最基本、科学的健康膳食信息，营养学会制定了《中国居民膳食指南》。

## 《中国居民膳食指南》（2007）

1. 食物**多样**，谷类为主，粗细搭配；
2. **多吃**蔬菜水果和薯类；
3. **每天吃**奶类、大豆或其制品；
4. **常吃**适量鱼、禽、蛋和瘦肉；
5. **减少**烹调油用量，吃清淡**少盐**膳食；
6. 食不过量，天天**运动**，保持健康体重；
7. 三餐分配要合理，零食要**适当**；
8. 每天足量**饮水**，合理选择饮料；
9. 如饮酒应**限量**；
10. 吃**新鲜卫生**的食物。

## 食品安全



在我国，食品质量安全标识“**QS**”是食品市场准入标识，加贴此标识表明食品经过有关部门质检合格。

要买盖有检疫印章的肉



别大意，不能吃有毒的食品！

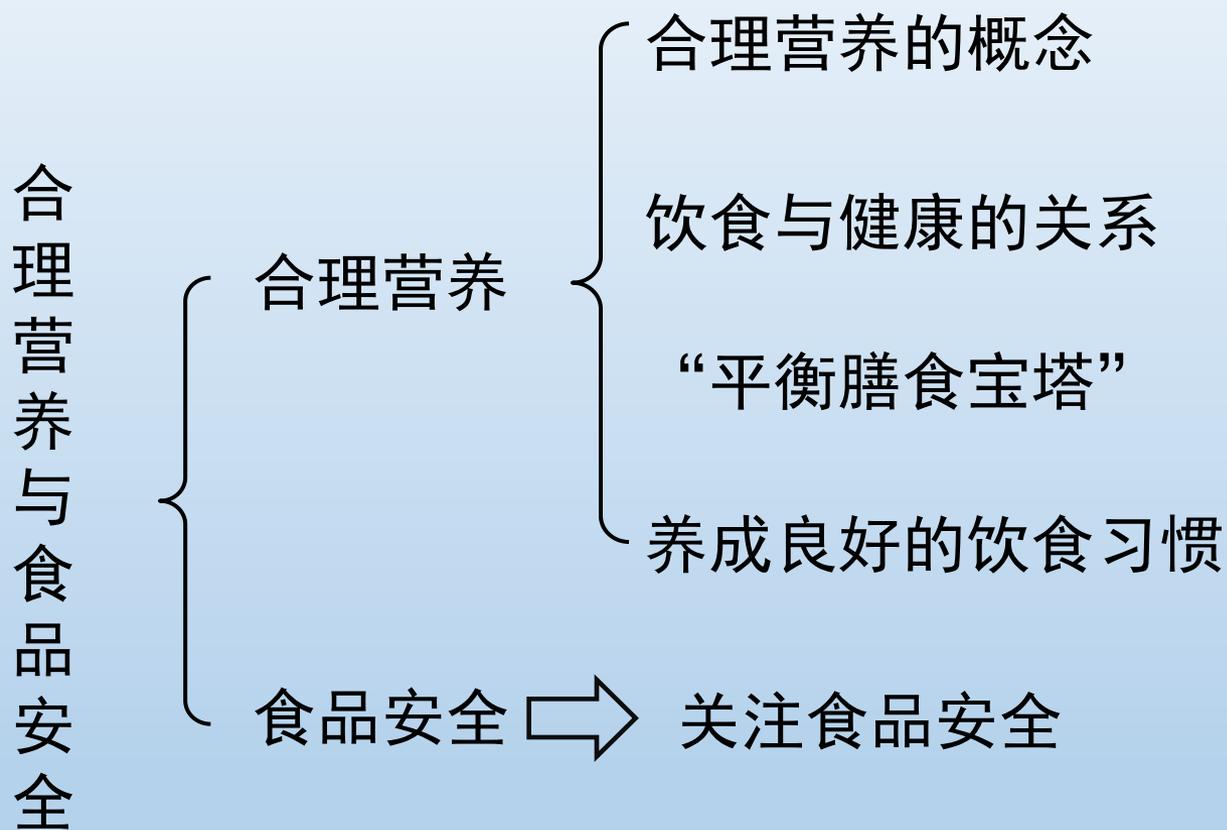




发芽的马铃薯有毒



河豚美味而有毒



## 随堂训练

1. 青少年正处在生长发育的关键时期，应做到合理营养，保持身体健康，因而必须保证每日三餐，按时进食，在每日摄入的总能量中，早、中、晚的能量应当分别占30%、40%、30%左右。每日摄入量最多的是米、面等主食，其次是水果和蔬菜，最少是脂肪食品。
2. 某司机因酒后驾车被罚，经检测其血液中酒精含量超标，这是因为酒精能被胃吸收。
3. 肝脏有病的人怕吃油腻食物，这主要是因为胆汁分泌不足。

## 随堂训练

4. 下面是某优质火腿肠包装上的部分说明，请分析解答下列问题。

为了防止腐败，火腿肠一般都采用真空包装，原因是

隔绝空气，抑制细菌繁殖，

如果误食了包装已鼓胀的火腿肠

可能会引起细菌性食物中毒。

品名：x x 火腿肠

配料：精肉、大豆蛋白、鸡蛋、淀粉、  
白砂糖、食盐、食用香精、磷酸  
盐、山梨酸钾、亚硝酸钠

净含量：150g

生产日期：2005 05 22

保质期：25℃以下 6 个月

贮存指南：避免日晒、置阴凉干燥处

生产厂家：x x x 食品有限公司

地址：x x 市 x x 路 x x 号