

注重營養 均衡飲食

# 運動與飲食息息相關

現代人往往認為自己既不過胖也不過瘦，便絕沒有營養問題；但他們萬萬想不到，若在日常飲食中已加入節食或偏食的行列，營養已不平衡。

我們除注意身體的線條美外，還要注意日常攝取的營養，不正確的飲食習慣反而會對身體適得其反。

營養雖看似簡單；但對身體的健康卻有着非常重要的影響，絕不能忽視。

**現** 今的都市人很容易感到疲勞、腰痠背痛及情緒低落，無不與日常的飲食習慣息息相關。

追求時尚的人，飲食方面亦絕不落後，對於營養卻往往不屑一顧，把什麼珍饈百味，營養補品全數吃下肚內；而且人云亦云，不理會營養專家的意見，只滿足其一時的口腹之慾，對身體完全沒有好處。

## 基本六營養

大家常說這營養那營養，又有誰知道營養其實包括那些要素？

「是維他命！」；「錯，什麼也不是，是蛋白質才對。」其實，他們全都錯了，營養不獨一種，大致可分為六種營養要素，對身體有着各自的功能。

### 蛋白質

人體大部份的組織都是由蛋白

質組成，例如皮膚、肌肉、內臟、毛髮、指甲、腦及骨骼等。體內含有足夠的蛋白質，能維持各細胞正常的功能與新陳代謝。

蛋白質對人體非常重要，是由於體內的細胞、酶和抗體都有賴蛋白質的組成；而且體內的胰島素及生長激素，亦是蛋白質，所以生物的結構、抵抗力、消化能力及生理功能都有賴蛋白質發揮功用。

### 碳水化合物

碳水化合物，即醣類，可分為三大類：單醣類、雙醣類與多醣類。

碳水化合物的主要功用為提供人體足夠的能量及維持體溫；而且更能構成體內神經組織、促進生物的發育。

### 脂肪

說起脂肪，大家或許會聯想起一塊塊囤積於腰圍附近的肥肉，令

人想而生畏。

原來，脂肪並非一無事處。脂肪能供應人體熱量，使身體長久保持暖和感覺。而且，不同類型的脂肪是構成不同細胞的重要要素；又由於人體吸收脂肪的速度比較緩慢，能使人容易產生飽腹的感覺。

### 維他命和礦物質

此兩類營養最為大家所熟悉，你的家裏或許也有兩三瓶維他命與礦物質補充丸。

簡單來說，維他命廣泛儲存於食物中，維持體內各內臟正常的功能。維他命分類頗廣；但彼此間卻是互相補足，有相互的協調作用。

在自然界中發現，礦物質大約有92種，多含於天然食物中。礦物質的功能是構成骨骼、牙齒及柔軟組織，調節生理機能。人體若缺乏礦物質，則會產生許多疾病。



## 水份

人體體內佔了70-80%為水份，它的作用是将體內所需的要素帶到身體各器官；而且更能將體內的廢物及毒素排出；潤滑關節；保護纖維和器官免受震盪。對人體而言，水份是何等重要！

## 營養何處尋

身體吸收各方面的營養，其中一個重要的原因在於營養能為我們提供能量，而且身體更能從一種營養素轉化為另一營養素，如胺基酸可轉變為碳水化合物及維他命；在進行任何運動時，都有充足的能量。三種主要含能量的營養分別為：碳水化合物、脂肪和蛋白質，提供身體熱量，加強身體組織。三種營養相對的能量價值分別為：

1克碳水化合物=4卡路里

1克脂肪=9卡路里

1克蛋白質=4卡路里

所有營養都應該由良好食物中

取得，這是眾所周知的；不過，即使獲得良好的食物，在烹調過程中，食物的營養亦容易流失，加上食物經過加工及精製，難以攝取足夠的營養。

為了得到每日所需的營養，我們應該訂定目標，以求達到攝取均衡的營養：

- 進食多種不同的食物；
- 維持體重；
- 避免吃過多脂肪、飽和脂肪及膽固醇的食物；

- 適量進食澱粉質及纖維；
- 避免進食過多醣份；
- 適量的酒精。

若要達到以上的目標，我們需安排一個良好的膳食計劃，從適量的食物中吸取營養。

1. 每天需進食穀類、蔬果類、肉類及乳品類；
2. 每餐要進食各類型食物；
3. 食量要適中；
4. 每天成人需進食四餐穀類和蔬果及兩餐肉類和乳品類。

我們若能從均衡的飲食中吸取充足的營養，健康的身體便不需靠醫生和藥物來維持，健康亦在我們掌握之中。

(營養學的範圍相當廣泛，本章亦不能詳細論述，如讀者對食物營養有任何疑問，可向營養師請教。)

食物類別	來源
穀類	麵包、穀米
蔬果類	香蕉、橙、蘋果等
肉類	牛肉、魚肉、雞等
乳品類	奶類、芝士

## 每天膳食標準

蛋白質(12%)

脂肪(30%)

- 飽和脂肪 (10%)
- 單一不飽和脂肪 (10%)
- 複合不飽和脂肪 (10%)

碳水化合物(58%)

- 合成及天然的 (48%)
- 經提煉及製造的 (10%)

資料提供：New Image Health & Fitness at The Park Lane Hotel

