

營養小小兵

營養部隊

我們每天都要吃很多食物，但你知道你吃的健康嗎？你知道你吃的飲食均衡嗎？下面的飲食金字塔可以幫助我們知道該吃哪些食物，請你根據飲食金字塔上面的資訊，幫你自己設計一份今天的菜單吧！


三餐	早餐	午餐	晚餐
油鹽類			
蛋奶魚肉類			
蔬菜水果類			
醣類			



營養小小兵

營養診所開張囉！

今天是營養診所開張營業的第一天，但是第一天就有幾個病人上門。哇！醫生今天沒來！怎麼辦呢？請你幫忙醫生代個班，聽聽這幾個病人遇到什麼問題，並根據文章第 31 頁內容給予他們一些飲食上的建議吧！



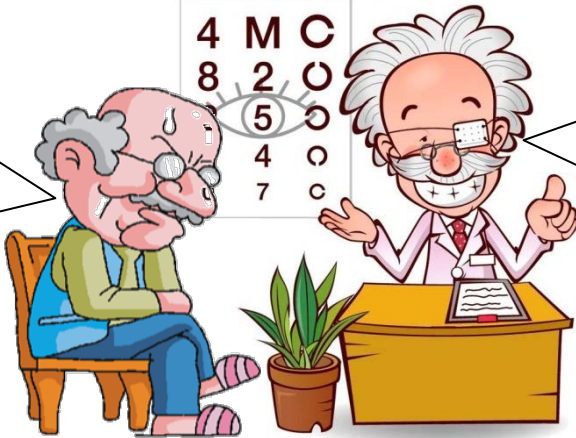
你這樣的症狀是缺乏 ()，我建議你多吃紅色食物，如 () 或 ()。

醫生：我昨天去醫院做健康檢查，報告說我**血管比較脆弱**，需要**保護**，請問我可以吃哪些食物來增加我所缺乏的營養？



醫生：我覺得我最近免疫力不足，身體覺得很虛弱，請問我可以吃哪些食物來增加我所缺乏的營養？

你這樣的症狀是缺乏 ()，我建議你多吃紫色食物，如 ()、() 或 ()。



醫生：我覺得我最近眼睛看東西都不清楚，請問我可以吃哪些食物來增加我所缺乏的營養？

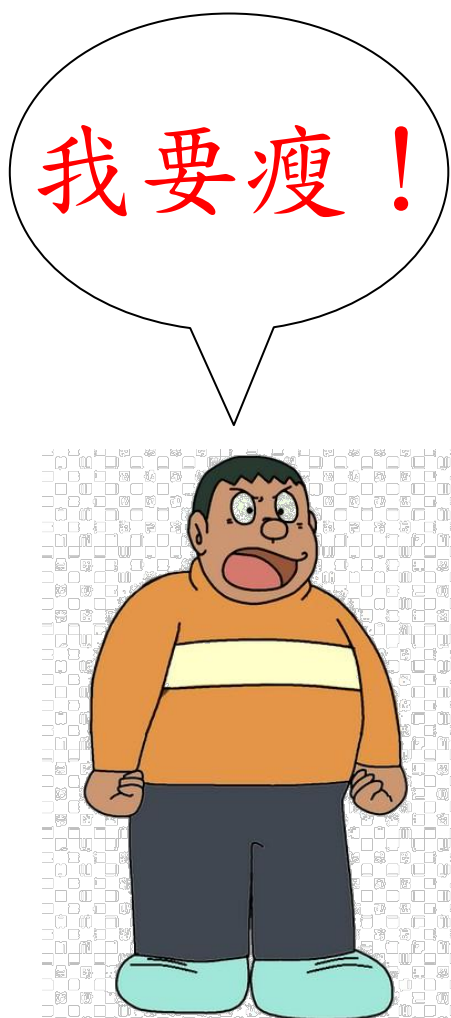
你這樣是缺乏 ()，我建議你多吃黃色食物，如 ()。

營養小小兵

胖虎的要瘦人生！

「抗性澱粉」是一種無法由健康人體消化酵素水解，但能在結腸中被微生物發酵的澱粉或澱粉水解產物，不會經由小腸消化吸收產生熱量，其性質類似膳食纖維，有降低熱量攝取、促進腸道健康、利於血糖控制、及調整血脂的功能。其中，在血糖控制部分又有所謂的GI值（升糖指數），GI值越高，越容易讓血糖迅速上升。所以，飲食上要多選擇低GI值的食物。

胖虎深深覺得自己太胖了，希望能有個纖瘦的身材，請你根據文章第32頁幫胖虎選一些適合他吃的食物吧！



	食物	GI 值
主食類		
水果類		
蔬菜類		
乳製品		

營養小小兵

少了你，什麼都不行！

維生素又名維他命，通俗來講，即維持生命的物質，是維持人體生命活動必須的一類有機物質，也是保持人體健康的重要活性物質。請你根據下面健康保健食品瓶身上的成分說明，搭配文章內容，寫出該瓶保健食品對人體的幫助。

維生素B群

維生素 B1、維生素 B6、
維生素 B2 核黃素、本多
酸鈣、菸鹼醯胺、硬脂
酸、二氧化矽、生物素、
葉酸、羥丙基甲基纖維
素、維生素 B12、麥芽糊
精、脂肪酸甘油酯

對人體功用：

維生素C

蔗糖、維生素 C、果糖、
硬脂酸、葡萄糖、麥芽糊
精、香料、硬脂酸鎂、二
氧化矽、檸檬類黃酮

對人體功用：

維生素C

碳酸鈣、D-山梨醇、糖、
D-甘露醇、橘子香料、
硬脂酸、硬脂酸鎂、香
料、二氧化矽、膽鈣化
醇（維生素 D3）

對人體功用：

膠原蛋白

蔗糖、膠原蛋白、D-甘
露醇、L-抗壞血酸、百
香果香料、聚乙烯吡咯
烷酮、硬脂酸鎂

對人體功用：

營養小小兵 不給你氧化！

人體中有很多自由基(帶有一個單獨不成對的電子的原子、分子、或離子)，自由基會氧化身體的細胞，會造成細胞的死亡或變異。所以如何從食物中攝取能夠保護我們的人體的抗氧化食物就變得很重要，請你根據下篇報導，瞭解如何選擇獲取抗氧化食物，並回答下列問題。

【華人健康網／特別報導】夢想擁有年輕人的強健體魄，還有靈光的大腦嗎？想要延緩老化，就必須吃對食物，增加抗氧化能力。包括藍莓、菠菜、鮭魚、葡萄乾、杏仁、葵花子等食物，都能幫助預防細胞氧化病變，預防身體老化「生鏽」！

細胞受損氧化 人體跟著老化

許多上班族用腦過度，小事情都記不住，真擔心大腦「未老先衰」。事實上，現代人飲食往往高糖分、高脂肪、高熱量，加上喜歡吃油炸、燒烤、加工食品，導致體內自由基增加，細胞因此受到損害和氧化，就容易造成老化提早發生。

抗氧化物預防細胞病變 遠離老化威脅

想要預防大腦和身體其他部位提早老化，攝取富含抗氧化物質的食物，是不錯的選擇。抗氧化劑可以保護細胞免於氧化而受損，也能幫助預防細胞病變，就好像預防身體「生鏽」一樣，遠離老化威脅。

想要攝取含有抗氧化物的食物，可以適量食用臻果、杏仁、花生、葵花子、菠菜、藍莓、草莓、酪梨、葡萄、鮭魚、沙丁魚、鯖魚等，都有幫助。

吃菠菜葡萄乾 攝取抗氧化物

在這些食物當中，菠菜含有類黃酮，以及天然抗氧化劑維生素E，有助預防腦部細胞受損。另外，滋味香甜、方便食用的小點心—葡萄乾，也富含抗氧化物質，能幫助打擊自由基，減少老化現象。美國農業部(USDA)的測試也顯示，葡萄乾是不錯的抗氧化食物之一。

補充抗氧化物食物 預防心臟病

另一方面，抗氧化物質不只延緩老化，還能保護心血管健康。現代人飲食經常大魚大肉，無形中攝取過多脂肪和膽固醇。如果血液中的脂肪氧化，就很容易沉積在動脈壁上，或者形成血栓，增加心臟病發或是中風的機率。而葡萄乾當中的抗氧化劑，有助預防血脂肪和血膽固醇氧化，以及預防心血管疾病。

增加蔬果攝取量 吃進高纖抗氧化物

為了維護細胞健康、遠離老化威脅，民眾平時應保持正常生活作息，避免熬夜；飲食方面必須吃進均衡營養，減少食用高油脂和高糖分食物，也別忘了增加高纖維且富含抗氧化物的蔬果攝取量。

葡萄乾方便取用 遠離老化好食物

除了新鮮蔬果，民眾也可以善用三餐之間的小點心，選擇同樣高纖的葡萄乾來補充抗氧化物質。葡萄乾不需清洗、不需烹調，隨時隨地都可方便取用；單吃之外，還能添加於麥片、沙拉當中增加食物風味。想要輕鬆吃進抗氧化物、遠離老化，何不試試看葡萄乾，並且加上多變化料理，吃出可口和健康。

作者華人健康網／特別報導 | 華人健康網 - 2015年7月30日 上午 10:02

一、因為飲食的何種變化，造成人體自由基的增加？

.....

二、自由基增加，對人體有何影響？

.....

三、抗氧化劑有什麼功能？

.....

四、請寫出五種報導中提到的抗氧化食物？

.....

五、菠菜因為含有豐富的什麼物質，有助預防腦部細胞受損？

.....

六、葡萄乾中的抗氧化物質有什麼功能？

.....