頁1

香港特別行政區政府

衛生署 衛生防護中心

飲食與營養-健康資訊

營養素的分類

食物中含有多少種營養素？

食物能提供逾四十種的營養素，這些營養素一般可分為以下七大類：

•碳水化合物

•蛋白質

•脂肪

•維生素

•礦物質

•膳食纖維

•水分

為何這些營養素對身體非常重要？

雖然七大類營養素在身體中的功用各異，但要透過它們互相配搭合作，身體才會健康，所以各種營養素缺一不可。以下列出這些營養素的主要功用：

碳水化合物

碳水化合物為身體的主要熱量來源，主要由穀物類食物提供，如飯、粉麵等。此外，水果、根莖蔬菜、乾豆類和奶類等食物亦含碳水化合物。

蛋白質

肉、魚、海產、蛋、奶類製品、乾豆類及豆製品是蛋白質的主要來源，其主要功能包括製造、修補及維持健康的身體組織。

脂肪

脂肪見於肉、魚、海產、奶類製品、果仁、種子及油等食物中。脂肪是其中一種熱量的來源，它使身體能在寒冷天氣中保持體溫及保護體內器官免受震盪。它也是構成細胞的一部分，並負責運送脂溶性維生素，如維生素A、D、E、K 。

維生素

不同種類的食物能提供不同的維生素，這些維生素能促進不同的身體機能，如維持皮膚毛髮健康，構成骨骼，以及釋放、運用食物中的熱量。維生素可分為水溶性及脂溶性兩類。

礦物質

礦物質能調節身體多項功能，包括體液平衡、肌肉收縮及神經訊號傳送，是一種十分重要的營養素。某些礦物質也是身體結構的一部分，例如鈣質有助構成健康強壯的骨骼。

膳食纖維

膳食纖維是植物中不能被人體消化的部分，它有助穩定血糖及促進腸道健康，預防便秘。膳食纖維可分為水溶性及非水溶性兩類。

水分

水分是體內最多的物質，也是維持身體健康的重要營養素。它主要功用包括調節體溫、製造體液、輸送養分、氧氣及移走廢物。

雖然每種營養素負責的功能各異，但要透過它們互相配搭，才能令身體健康。