

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：service@mmh.org.tw

檢視: 2018/07/19

營養課

- 健康諮詢專線：03-6118865
週一～週五 上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
週六至中午 12:00，例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一～週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)MacKay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕紀念醫院營養課 林幼羚營養師 (摘自：2000.05 馬偕好厝邊)

營養(nutrition)? 營養素(nutrient)?

常常聽到友人說某種食物很『營養』喔！我總是笑著反問：「請問有什麼食物是不含營養素？」

何謂營養 (nutrition) ? 又何謂營養素 (nutrient) ? 「營養」是指生物體不斷利用食物中所含之物質，進行新陳代謝、調節生理機能與生長發育的過程。「營養素」就是食物中有用的物質，泛指食物中維持生物體之生命所需要的要素；藉由科學的研究發展已獲知四十種以上的營養素，而我們的健康正是由這些不同的營養素來維持。

『好』或『壞』?

每一種可以入口的食物均或多或少含有人體所需的營養素，但世上卻沒有一種食物能夠提供我們身體所需的所有營養素，就如同我們的五根手指頭，雖長短不一，但各個有其功能，沒有一根是多餘的、是無用的；因此我們要明白不同的食物也都有其不同的營養價值。就食物的營養價值而言，食物並沒有所謂的『好』與『壞』之分，其所含營養素的種類和含量及生理作用對健康的影響才是我們考量的重點；因為身體需要的是『全部的』營養素 (包括一些還沒被發現或證實的營養素) 而非『部份的』營養素，因此吃何種食物並不重要，重要的是如何去搭配食物的種類、所吃的食物份量是否恰當、烹調 (加工) 過程中流失何種營養素又添加什麼成份等。

坊間有太多似是而非的論調，影響人們對營養與營養素的看法，造成許多自認具備營養知識的人，實際上卻因缺乏正確的營養學觀念，產生了一知半解的弊病；事實上，採用均衡飲食即攝取多種類的食物，便可以為身體提供各種適切的營養素，完美的營養狀態自然可以讓人體達到健康的境界。

營養素並不神秘，也非難以取得，它們都在我們日常吃的食物中；所以選擇食物時應符合兩個標準，一是無損健康，二是美味可口，『物』(食物) 可不一定以稀為『貴』(寶貴) 喔！

~新竹馬偕紀念醫院，關心您的健康。