

水和膳食纖維

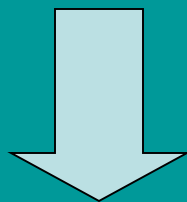
我們會學習

- 水的功能及來源
- 膳食纖維的類別、功能及來源

2.1 水的功能 及來源

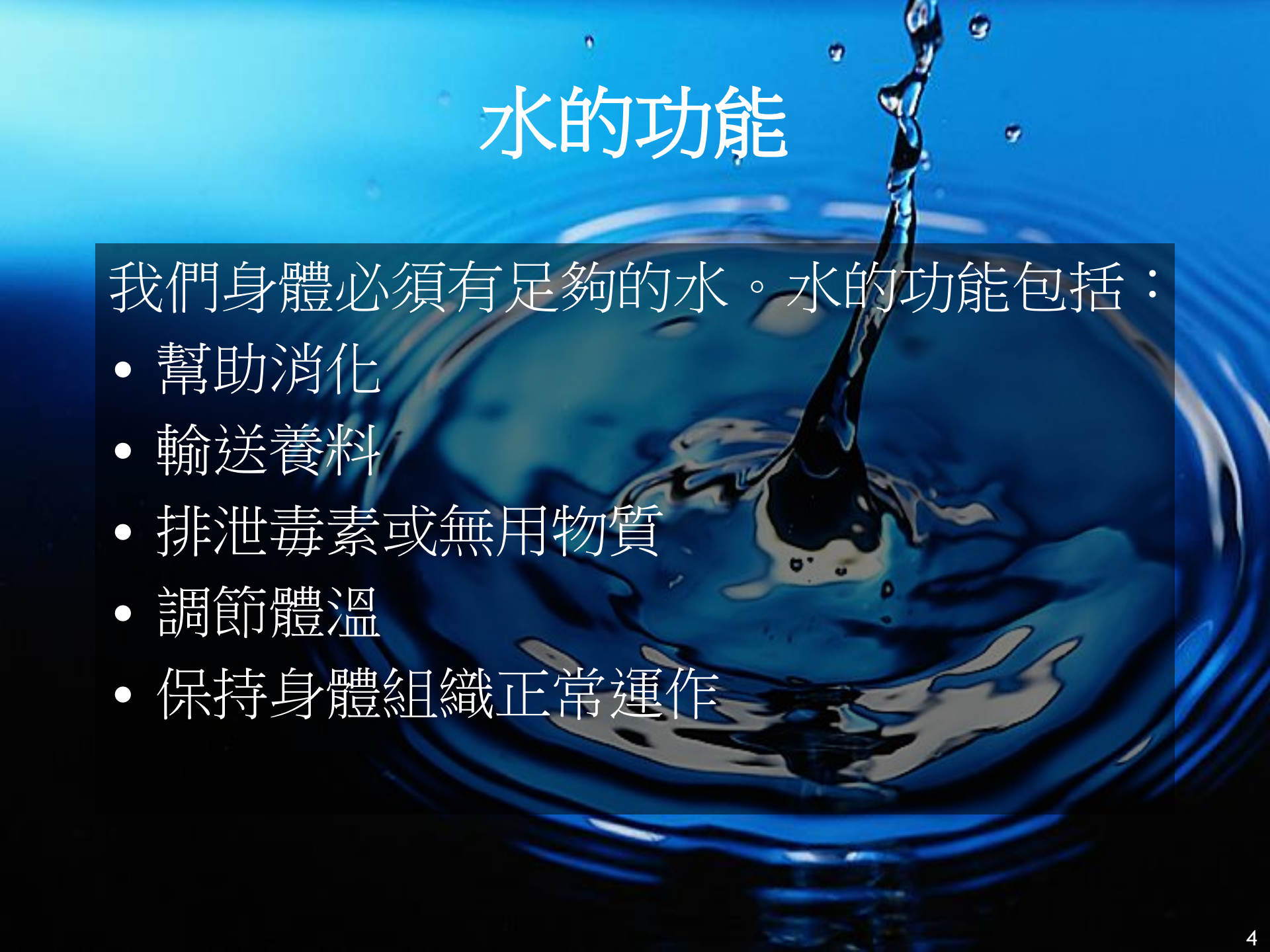
要身體健康

營養素 + 水 + 膳食纖維



身體健康

水的功能



我們身體必須有足夠的水。水的功能包括：

- 幫助消化
- 輸送養料
- 排泄毒素或無用物質
- 調節體溫
- 保持身體組織正常運作

足夠的水份

- 每天八杯水

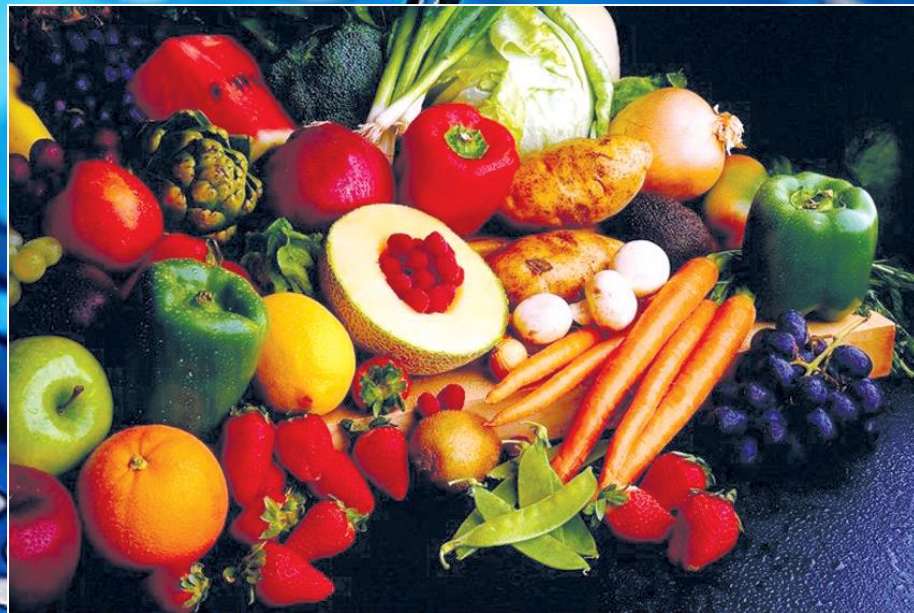


2.2 膳食纖維



膳食纖維

- 膳食纖維全部來自植物



膳食纖維與「纖體」

進食膳食「纖」維後感覺飽滿，而且它熱量低，故有助控制「體」重。

考考你

- 哪款食品來自植物？為甚麼？

A

NUTRITION INFORMATION

SERVINGS PER PACKAGE: ABOUT 7
SERVING SIZE: 35g

	PER SERVING*	% DAILY INTAKE PER SERVE#	PER 100g*
ENERGY	589kJ		1680kJ
PROTEIN	3.9g		11.2g
FAT - total	3.0g		8.5g
- saturated	0.3g		0.9g
- trans	0.0g		0.0g
- polyunsaturated	0.6g		1.6g
- monounsaturated	2.1g		6.0g
CHOLESTEROL	0mg		0mg
CARBOHYDRATE	22.4g		64.0g
- sugars	0.6g		1.8g
DIETARY FIBRE	3.9g		11.1g
NIACIN	2.0mg	20.0%	5.6mg
SODIUM	172mg		490mg

* Average Quantities

Percentage Daily Intakes are based on an average adult diet of 8700kJ.
Your daily intakes may be higher or lower depending upon your energy needs.

nutrition information

B

Amount/serving	%DV*	Amount/serving	%DV*
Total Fat 0.5g	1%	Total Carb. 0g	0%
Sat Fat 0g	0%	Fiber 0g	0%
Cholest. 30mg	10%	Sugars 0g	
Sodium 250mg	10%	Protein 13g	23%
Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 2% Niacin 20% • Vitamin B-6 8% • Vitamin B-12 20% • Phosphorus 8%			

膳食纖維的分類

膳食纖維

水溶性纖維

減低膽固醇

減低血管疾病

減低心臟病

豆類、麥皮、水果

非水溶性纖維

減低便秘

減低癌病機會

減低腸道疾病

蔬菜、全麥穀類