

姓名：

分类以下**营养素**与其**好处**。【课本第 121 页】

膳食纤维

蛋白质

维生素

脂肪

矿物质

碳水化合物

?



提供人体活动所需要的能量

?

能够促进肠道蠕动，帮助排便。



?

能为人体供给能量，并保持体温。



?

促进人体健康成长和发育



?

有助人体保持健康，抵抗疾病。



?

增强免疫功能、延缓衰老、防治贫血等。

