



营养素——人体生命的“燃料”

人体必需的营养素，包括蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、矿物质、水、纤维素。这七大营养素，一方面为人体提供日常能量消耗和营养所需，促进机体组织生长和修复；另一方面维持物质代谢动态平衡和内循环稳定，对人体身心健康具有重要价值。那么，七大营养素在人体中分别扮演了哪些角色？具有哪些功能呢？接下来，就和大家一起聊聊人体生命的“燃料”——营养素的那些事。

七大营养素 在人体中分别扮演了哪些角色？

1. 蛋白质 蛋白质由22种氨基酸组成，是人体用来制造血液、肌肉、皮肤、头发、指甲等器官的重要物质，能控制人体发育过程，修补和维持人体组织。蛋白质是生长和修复组织的原料，在人体中所占比重为18%。

2. 脂类 脂类包括脂肪和类脂，是体内重要的储能和供能物质，约占体内脂类总量的95%；类脂包括磷脂和固醇类，约占全身脂类总量的5%，是细胞膜、机体组织器官、神经组织的重要组成成分。脂类能供给人体所需的能量，起着保温、固定作用，在人体中所占比重为15%。

3. 碳水化合物 碳水化合物是糖类的总称，是由氮、氢、氧三种元素组成的化合物。碳水化合物是人体热量的主要来源，在人体中所占比重为2%。

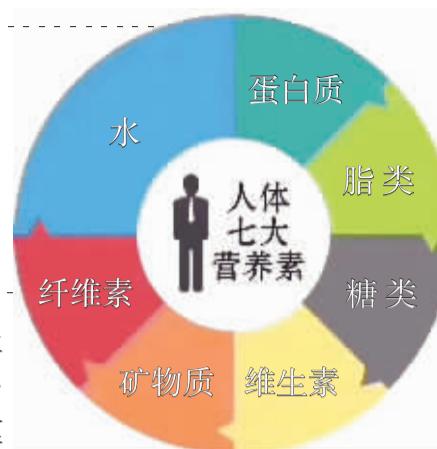
4. 维生素 人体维生素具体可

分为脂溶性维生素和水溶性维生素。脂溶性维生素有维生素A、D、E、K等，可溶于脂肪，保护着人体器官的功能健康；水溶性维生素有维生素B族和维生素C，溶水而不溶脂，可加速身体的新陈代谢，帮助食物释放能量。维生素在人体中所占比重为1%。

5. 矿物质 人体矿物质具体包括碳、氢、氧、钙、磷、镁、钠、钾等常量元素和铁、铜、锰、铬、硒等微量元素，足量的微量元素可一定程度上避免人体出现骨质疏松、消化不良、贫血、恶性肿瘤等疾病。矿物质是构成人体各组织的重要材料，在人体中所占比重为5%。

6. 水 人体中约60%是水，是保证人体血液循环、维持器官正常代谢必不可少的物质，具有构成体液、输送营养、调节体温、排除废物等功能。

7. 纤维素 纤维素是由数千个葡萄糖分子组成的多糖，广泛存在于蔬菜、水果、谷物、豆类等。不



仅能促进肠胃蠕动，加快人体消化和排出毒物的速度，而且能帮助肠胃健康、控制血糖水平，还有助于降低胆固醇、增强饱腹感，有助于控制体重。

营养素具有哪些功能？

七大营养素在人体内缺一不可，在维持生命的同时，还能对人的容颜、言行、心情、思维能力等产生影响。

1. 提供身体所需营养和能量 营养素最基本的功能是为人体正常活动提供需要的营养和能量。人体从各种食材中获取身体所需的营养物质，通过吸收，不仅能获取到人体器官运转动力，还能有效维持人体运转和生理功能消耗，维持人体组织正常生长和发育。

2. 维持人体健康 营养素是维

持人体健康的基础，人体任何组织都是由营养素组成的，摄入足量的营养素，能促进基础代谢消耗，维持身体平衡状态，保护人体健康。

3. 维持心理健康 营养素除了能保证身体健康之外，还能参与到神经系统组织形态的调节中，直接影响到各项神经功能的形成，对心理产生一定影响。

4. 预防疾病发生 如果缺乏某种营养素，身体将出现不同的疾病，如缺碘可能引起甲状腺功能减退、缺钙可能导致骨质疏松甚至骨折、缺锌可能引起夜盲症、缺乏维生素C可能导致坏血病等。而营养素摄入过多也有引起疾病的风险，如营养过剩会引起身体肥胖，肥胖又能导致身体诱发心脑血管疾病、糖尿病等疾病。因此，要注意适当摄入营养素。

5. 满足各类人群需求 对于青少年群体，补充铁元素有助于体力和智力的发育；而孕妇补充叶酸有助于预防胎儿先天性神经管畸形；对于老年人群体，补充钙和维生素有助于保持骨质健康。

总而言之，蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、矿物质、水、纤维素七大营养素对人体具有极大价值，不仅能保证身体组织的修复和生长，还能促进新陈代谢。补充适量的营养素，可一定程度上维持健康状态，提高生活质量。

来宾市人民医院 韦冠著

肝硬化患者 注意日常饮食和生活调养

肝硬化是各种慢性肝病进展到以肝脏慢性炎症、弥漫性纤维化、假小叶、再生结节、肝内外血管增殖为特征的病理阶段。

此病在代偿期时没有明显的症状，在失代偿期的时候主要以门静脉高压和肝功能减退为临床特征，很多患者因为并发食管、胃底静脉曲张出血、肝性脑病、感染、肝肾综合征、门静脉血栓等多器官慢性衰竭而死亡。对于很多肝硬化患者来讲，在日常生活中需要注意饮食和生活的调养，需要记住肝硬化这一疾病是不可逆转的，一定要遵循医嘱服药，不要私自滥用任何药物。现阶段还有很多人们不够了解肝硬化的相关知识，下面为大家科普，希望帮助大家更好地了解。

引起肝硬化的主要原因

1. 脂肪性肝病 这种疾病主要分为非酒精性脂肪性肝病和酒精性脂肪性肝病，患上这一疾病的患者病情逐步进展导致肝硬化。

2. 免疫疾病 自身患上免疫性肝病，也会导致肝硬化。

3. 药物或者化学毒物 药物性肝病的临床症状主要表现为急性或者慢性肝损伤，逐步进展为肝硬化。

4. 胆汁淤积 不管什么原因所引起的肝内、外胆道梗阻、持续胆汁淤积，需要根据胆汁的淤积实际情况，判断为原发性还是继发性的胆汁性肝硬化。

5. 循环障碍 肝静脉和下腔静脉阻塞、慢性心功能不全等疾病，患上这些疾病的患者，本身循环存在障碍问题，若长时间循环存在障碍问题，会导致肝脏长期淤血、肝细胞变形和纤维化，慢慢变成肝硬化。

6. 肝炎病毒 HBV、HCV 感染人体之后会造成急性肝炎、慢性肝炎和无症状携带者，持续发展为肝硬化。

7. 寄生虫感染 虫卵会在肝内沉积，主要分布在门静脉分支，导致门静脉灌注障碍，所导致的肝硬化经常以门静脉高压为特征。

8. 遗传和代谢性疾病 由于先天的某些缺陷，会导致大量代谢产物沉积于肝脏当中，会引起肝细胞坏死和结缔组织增生，比较具有代表性的疾病有血色病、半乳糖血症等这些疾病。

肝硬化患者饮食注意事项

1. 肝硬化患者需要避免吃秋刀鱼、青花鱼等这些食物，因为这些

食物当中含有很多不饱和有机酸，这些物质代谢的废物会降低血小板的凝聚作用，会让凝血因子生成出现障碍，使血小板数量逐渐减少，从而导致出血等症状。

2. 肝硬化患者在饮食的时候需要控制住钠盐的摄入量，若出现腹水这一症状的时候，还需要控制水的摄入量，防止腹水这一症状的加重。

3. 当肝硬化患者出现消化道大出血这一症状的时候，在日常生活中最好吃一些细软、容易消化的食物，多吃新鲜蔬菜和水果，补充身体所需要的维生素。同时，在吃饭的时候不要过于快速，减少食物对食管静脉的摩擦。肝硬化患者一定要禁止饮酒，防止对肝脏细胞造成更大的伤害；并且患者一定要限制脂肪的摄入，若脂肪摄入太多的情况下，会影响患者的吸收功能。

4. 禁止过量吃糖。吃糖过多肝细胞会遭受到比较严重的破坏，若患者长期大量进食糖类食物，会出现肝性糖尿病和脂肪肝，增加肝硬化的治疗困难。

5. 肝硬化患者可以适当补充优质蛋白，不仅可以提高血浆蛋白含量，还能防止或者减少肝脏的脂肪

浸润，促进部分肝组织的恢复和再生。要提醒的是，摄入的蛋白质含量超标，会产生很大的副作用，因为过量的蛋白质会产生过多的氨，肝脏无法将多余的氨转化为无毒物质排出体外，最终会导致患者出现肝昏迷。

肝硬化患者日常调养

1. 做好肝脏的保护工作，尽量不要吃对肝脏有害的食物或者药物，更不能喝酒，否则会增加肝硬化治疗的难度。

2. 肝硬化患者需要注意休息，尽量减少体力活动和脑力活动；若在病情比较严重的情况下，患者需要保持卧床进行休息。

3. 要保持大便的通畅，防止便秘的情况出现；若患者出现排便困难的现象，可以通过润肠通便的药物或者食物进行调理。

4. 需要做好身体防寒和保暖工作，一定不要着凉受寒；如果存在感冒和发烧的现象，需要及时到医院进行治疗。

5. 如果本身是病毒性肝炎患者，需要按医嘱坚持按时服用抗病毒药物，定时到医院进行复查。

灵山县人民医院 谢家能