

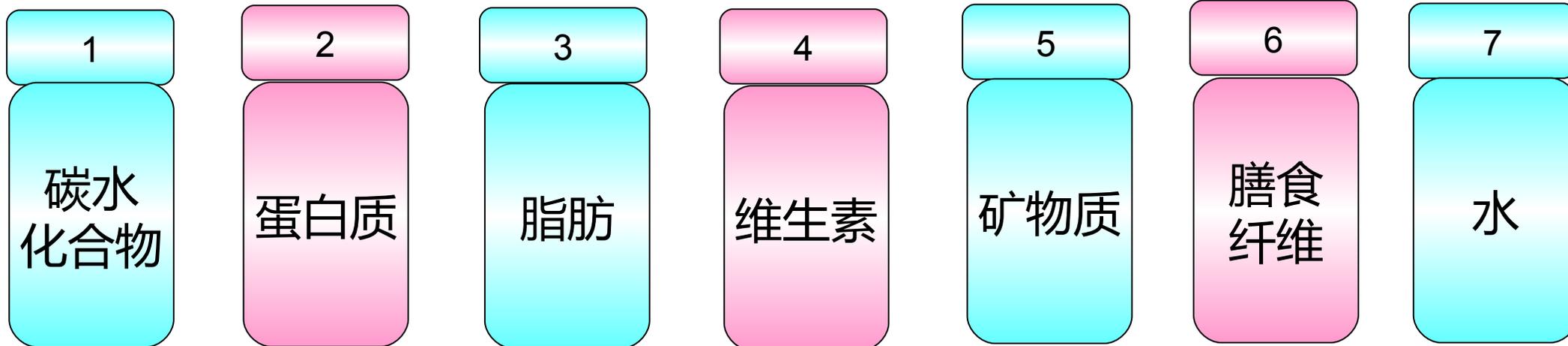


人体所需要的营养素

主讲：马利文



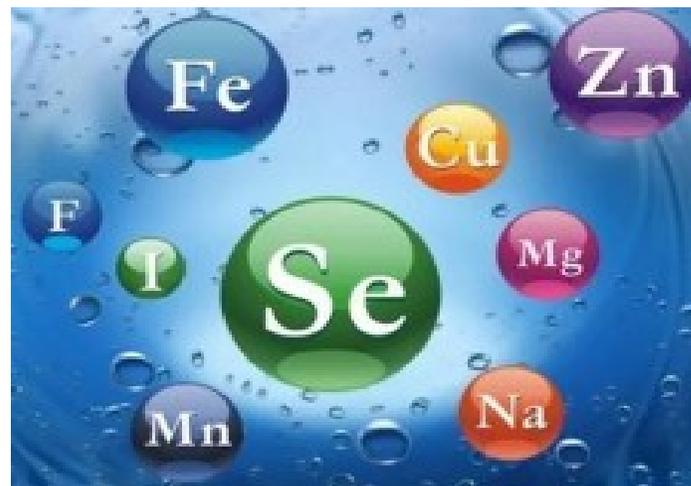
人体所需要的营养素





构成机体组织的重要材料

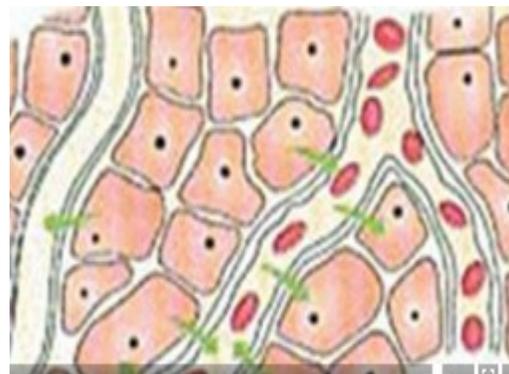
钙，镁、磷是骨骼和牙齿的重要成分，磷和硫构成组织蛋白。





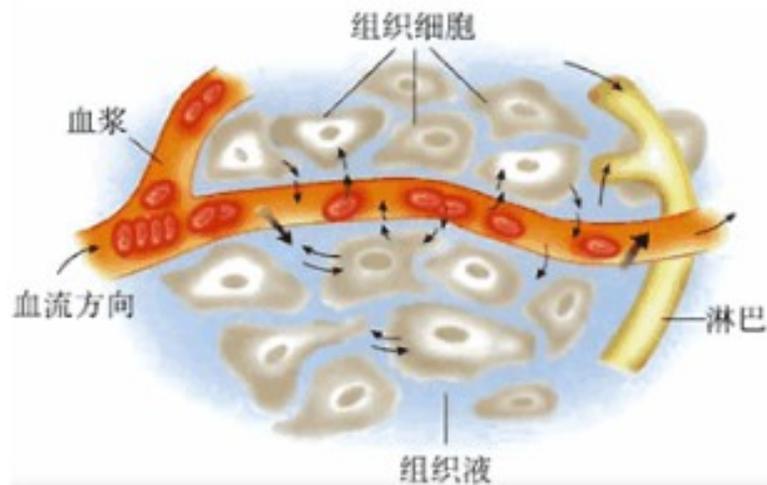
矿物质是细胞内外液重要成分

与蛋白质协同，维持组织
细胞渗透压，从而在体液循环
和贮存过程中起到重要作用。



维持机体的酸碱平衡

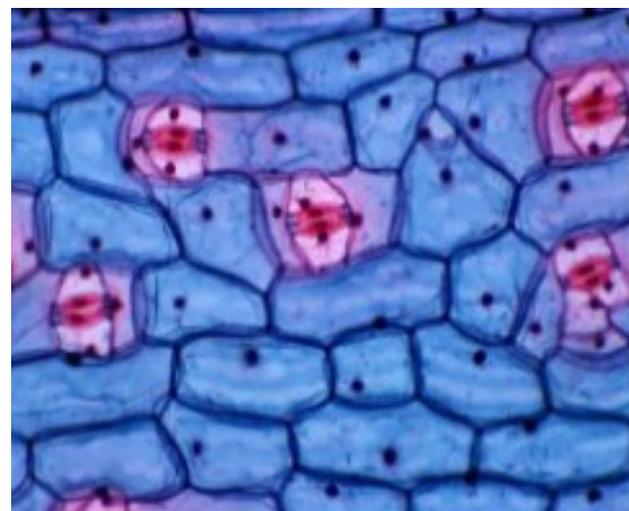
酸性、碱性无机
盐适
当配合，和蛋白质的缓冲
作用是维持机体酸碱平衡
的重要机制。





维持神经肌肉的兴奋性

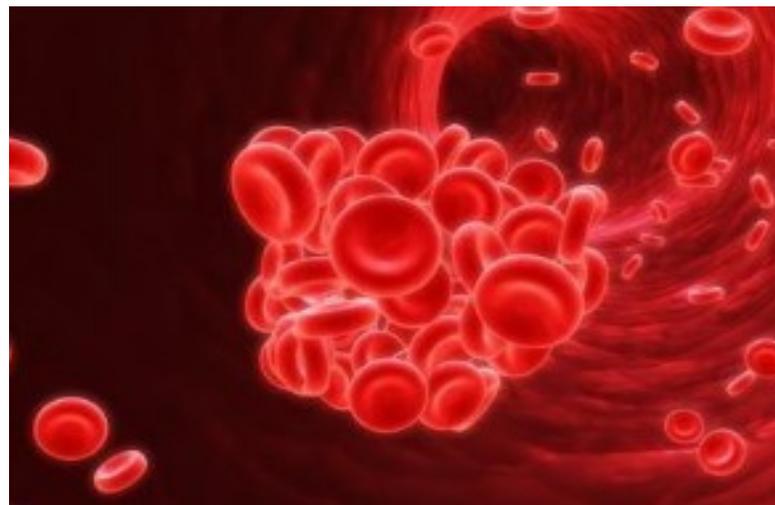
保持一定比例的钠、钾、钙、镁离子是维持神经、肌肉兴奋性和细胞膜通透性的必要条件。





微量元素是构成某些特殊生理功能的物质的重要成分

如血红蛋白和细胞色素酶系统中的铁，甲状腺素中的碘和谷胱甘肽过氧化物酶中的硒。





无机离子是酶系统中的激活剂辅因子或组成成分

盐酸、氯可分

别激活

胃蛋白酶原和唾液淀粉酶，
而镁与氧化磷酸化的多种酶
类有关。

