

第一章 食物的消化和吸收（2 學時）

教學引導

一、（復習回顧）：5 分鐘（1）人體如何保健？ 平衡飲食、有氧運動、心理狀態（2）如何提高我國人民的飲食營養健康？ 合理營養 教學過程 二、課堂教學過程：60 分鐘 運用圖片介紹人體消化系統的組成，用課件中流程圖來詳細講解六大營養素的消化吸收過程。

三、課堂設問：10 分鐘 1、吃飯時是否越快越好？ 吃飯速度太快，難以做到細嚼慢咽，不利於食物的消化吸收；另外，吃飯速度太快，也容易在短時間內攝入過多的熱量，容易發胖。食物在嘴裏充分咀嚼可以減輕消化系統的負擔， 吃飯速度也不是越慢越好，一般可以掌握在 15-20 分鐘左右。慢慢地嚼、細細地品，即滿足飽腹的生理需求，也能滿足我們食物的享受。 2、為什麼饅頭會越嚼越甜？ 吃饅頭越嚼越甜，是因為澱粉在唾液澱粉酶的作用下被分解成麥芽糖。 3、膽汁不含消化液對消化不起任何作用嗎？ 含有膽鹽，磷脂。膽固醇，膽色素等有機物及無機物，不含消化酶；作為乳化劑，乳化脂肪。 4、為什麼說小腸是食物吸收的主要部位？ 吸收面積大（200m²） 停留時間長，3~8h 毛細管和淋巴管豐富 酶多：有胰液、腸液等消化液 食物已被充分消化 課後總結 一、課堂總結：5 分鐘 本次課的重點內容：

二、思考題（作業）：（1）什麼是食物的消化與吸收？（2）簡述人體消化系統的組成及其作用？（3）為什麼血糖升高可導致糖尿病？（4）小腸內的消化酶有哪些？（5）簡述吸收的部位和機理？（6）根據蛋白質的消化吸收方式說明母乳餵養的優點，而利用牛的初乳製作的保健食品沒有作用，為什麼？（7）生吃胡蘿蔔為什麼營養價值低，發酵又為何可提高其營養價值？

更多請參觀：<https://www.fit-strong.com/yingyang.html>