

第三章 宏量營養素

第一節 蛋白質（2 學時）

教學引導 教學過程 一、教學引導（復習回顧）：5 分鐘（1）什麼是基礎代謝？（2）什麼是食物的特殊動力作用？ 二、課堂教學過程：60 分鐘 首先講述蛋白質的組成與必需氨基酸種類及需要量模式；結合自身日常飲食重點講述 蛋白質的生理功能、利用率、蛋白質在食品加工時的變化及食物來源。 三、課堂設問：10 分鐘（1）食物中蛋白質含量越高質量越好嗎？（2）蛋白質的主要生理功能是供能嗎？（3）食品加工中如何控制對氨基酸的不利影響？ 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）蛋白質的生理功能？（2）人體有哪些必須氨基酸？（3）蛋白質消化率和利用率的計算？（4）從哪些方面評價蛋白質的營養價值？（5）食品加工對蛋白質和氨基酸在的變化？（6）根據穀物類食物蛋白質的構成特點，分析提高穀物類食物營養價值的途徑？

5 第二節 脂類（2 學時）

教學引導 教學過程 一、教學引導（復習回顧）：5 分鐘（1）蛋白質的生理功能？（2）食品加工對蛋白質和氨基酸在的變化？ 二、課堂教學過程：60 分鐘 首先講述脂類的組成、分類及脂肪酸的分類與命名，重點講述脂類的生理功能及脂類在食品加工、保藏中的營養問題 三、課堂設問：10 分鐘（1）為什麼人們吃了含脂類多的食物不感覺餓？（2）為什麼油放久了會產生哈喇味？（3）為什麼油條少食用為好？ 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）脂類的生理功能有哪些？（2）必需脂肪酸對人體的重要作用？（3）油脂酸敗的原因及預防？（4）從哪些方面評價脂肪的營養價值？試評價一種食用油的營養價值？

6 第三節 碳水化合物（2 學時）

教學引導 教學過程 一、教學引導（復習回顧）：5 分鐘（1）脂類的生理功能有哪些？（2）油脂酸敗的原因及預防？ 二、課堂教學過程：60 分鐘 首先講述碳水化合物的分類，重點講述碳水化合物的主要生理功能及食品加工對碳水化合物的影響 三、課堂設問：10 分鐘 1、2、3、 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）碳水化合物的生理功能有哪些？（2）焦糖化作用與羰氨反應對碳水化合物有哪些影響？（3）何謂血糖生成指數？對糖尿病患者有何意義？

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