

第五章 各類食品的營養價值（2 學時）

教學過程 一、教學引導（復習回顧）：5 分鐘 二、課堂教學過程：60 分鐘 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、為什麼說沒有十全十美的食物，也沒有一無是處的食物？ 2、食物中的營養素含量是判斷其營養價值的唯一標準嗎？如何判斷食物的營養價值？ 3、生大豆加工成豆製品之後，營養價值上有哪些變化？舉例說明？ 4、為什麼說經常少量食用堅果類有養身作用，過量食用則易造成肥胖？ 5、為什麼說適當地“多吃魚、少吃肉”對健康更有益處？ 6、為什麼說雞蛋是補充蛋白質的最佳食品之一？ 7、素食者應當怎樣通過選擇食品來預防蛋白質、鈣和鐵的缺乏問題？ 8、以發酵豆製品為例，簡述發酵處理對食品營養價值的影響？ 9、設計一個研究方案，分析某一種食品加工工藝或烹飪方式對某種食品營養價值的影響？ 10、簡述加熱處理對食品營養價值的影響？

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