



Bài 6

Vai trò của vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ



"Thi kể tên một số vi-ta-min và chất khoáng có trong thức ăn mà bạn biết".



Sữa



Trứng



Cà rốt



Thịt lợn



Cải bắp



Gạo



Chuối



Cà chua



Cam



Rau cải



Thanh long



Dầu thực vật



Khế



Cá



Cua



Các loại rau



Rau muống



Nêu vai trò của :

- Vi-ta-min ;
- Chất khoáng ;
- Chất xơ.



- Vi-ta-min là những chất không tham gia trực tiếp vào việc xây dựng cơ thể hay cung cấp năng lượng. Tuy nhiên, chúng lại rất cần cho hoạt động sống của cơ thể. Nếu thiếu vi-ta-min, cơ thể sẽ bị bệnh.

- Một số chất khoáng như sắt, can-xi,... tham gia vào việc xây dựng cơ thể. Ngoài ra, cơ thể còn cần một lượng nhỏ một số chất khoáng khác để tạo ra các men thúc đẩy và điều khiển hoạt động sống. Nếu thiếu các chất khoáng, cơ thể sẽ bị bệnh.

- Chất xơ không có giá trị dinh dưỡng nhưng rất cần thiết để đảm bảo hoạt động bình thường của bộ máy tiêu hoá.