# 人类食物科普论文范文(精选9篇)

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2024-11-27

*人类食物科普论文范文 第一篇一、饮食对健康的重要性我认为在今天这个社会中，人民越来越注重健康。所以说，健康在与营养，健康饮食才能正确补充营养，营养对疾病防治以及衰老的过程有着相当大的影响，尤其对晚年的健康状况更为密切，作揖健康饮食的重要性是...*

**人类食物科普论文范文 第一篇**

一、饮食对健康的重要性

我认为在今天这个社会中，人民越来越注重健康。所以说，健康在与营养，健康饮食才能正确补充营养，营养对疾病防治以及衰老的过程有着相当大的影响，尤其对晚年的健康状况更为密切，作揖健康饮食的重要性是相当大的。因此，可以这么说，决定生命后期生理性或机能衰老程度，某种意义讲取决于营养状况，不是生存的年龄，也就是说吃得长寿。

世界卫生组织曾提出健康的四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。由此可见，合理膳食是健康的重要环节。但如今，越来越多的科研结果表明，危害人类健康的大部分疾病是因饮食不当引起的。人们在平日的饮食中，大多只注重食物口味和方便，但在营养、卫生、健康方面的考虑却不够周全。想要拥有健康的身体，提倡健康饮食显得尤其重要。 养生之道，莫先于食“。应用日常食物，根据不同的经济条件、生理病理需要进行调理养生，不但能充饥，更能补充营养，有益健康，祛病延年，是人们乐于接受的养生方法

然而，生活中，许多人对”吃“的学问了解得仍然不多。对于吃什么，怎样吃，何时吃，才能最大地保证营养和健康，如何进食才算合理、科学，不但过于盲目，而且不求甚解。于是，为了健康，很多人还在恪守着关于饮食的种种箴言;一些时尚的年轻人仍在追随着”时髦“的吃法。但是你知道吗?有些看似合理的做法往往就是一种误区，那些让你一直深信不疑的饮食箴言，很多都是充满了片面性的谎言!”吃饱喝足身体才健康“”早餐不吃也无妨“”吃得好身体才强壮“等，这些不科学的认识其实都是危害健康的。

生活是一座天平，天平的一端是您的饮食习惯，另一端是您的健康。您对良好的饮食习惯遵循多少，就能得到健康几何。只有遵循着健康的饮食法则，才能够始终如一地享受健康人生。

二、怎么合理膳食

营养是保证人体健康长寿的物质基础，人体器官的功能和组织的正常代谢依赖着必需的营养，而这些营养物质又通过合理膳食而获得。营养因素对的防治以及衰老过程有相当大的影响，尤其是对晚年的状况更为密切。

针对这种情况，我觉得该这样合理膳食:

第一是全面平衡，即样样都吃，不挑食，不偏食。众所周知，任何一种单一的天然食物都不能提供人体所需要的全部营养素。因此，合理膳食必须由多种食物组成，才能达到平衡膳食之目的。 保持中国膳食以植物性食物为主，动物性食物为辅，热能来源以粮食为主的特点，避免西方国家膳食模式所带来的脂肪过多和热能太高的弊端。

第二是适量。太胖或太瘦都不利于健康。既往养生经验提出 “食不过饱”的主张，其目的就是要使适度，饥饱适当，热能和蛋白质等营养素摄入与消耗相适应，避免过胖或消瘦。

第三是三餐要合理。要建立合理的饮食制度，如何合理膳食?切忌暴饮暴食，提倡不吃或少吃零食。一日三餐中每餐的热能分配以早餐占全天总热能的30%，午餐占40%，晚餐占30%较为合适。

所以，国内外营养学家提倡：满足早餐，吃好午餐，节制晚餐，确实是项很重要的措施。

第四是夜点心不能吃得太油、太饱。俗话讲 “美食不可多吃，贪食使人生病”，这话是有科学道理的。暴饮暴食，特别是吃了大量肥肉、排骨、肥鸡、肥鸭等高蛋白、高脂肪饮食，尤其是吃完夜点心忙着上床睡觉，促使人体内胰腺外分泌过于活跃，胰液外溢;同时，暴饮暴食后会使胃、十二指肠粘膜充血和十二指肠乳头水肿，导致胰腺自身消化，引起急性出血性环死性。病人常因剧烈疼痛而，个别来不及抢救而死亡。

下面是我的个人经验所得(如有雷同，不慎荣幸)：

1、常吃夜宵会得胃癌.

2、一个星期只能吃4个鸡蛋.

3、饭后吃水果实错误的概念.应是饭前吃水果.

4、喝豆浆时不要加鸡蛋及糖.

5、空腹时不要吃番茄，最好是饭后吃.

6、早上醒来先喝一杯水，预防结石.

7、睡前3个小时不要吃东西.

8、少喝奶茶.

9、刚出炉的面包不宜马上食用.

10、每天喝酒不要超过一杯.

11、天天喝水8大杯.

12、一天不要和两杯以上的咖啡.

13、多油脂的食物少吃.

14、10种吃了会快乐的食物:深海鱼、香蕉、葡萄柚、全麦面包、菠菜、大蒜、南瓜、低脂牛奶、鸡肉、樱桃.

三、蛋白质、维生素、铁、锌等对人的重要性

(一)、蛋白质

蛋白质是由以“脱水缩合”的方式组成的多经过盘曲折叠形成的具有一定空间结构的物质。食入的蛋白质在体内经过消化被成被吸收后，重新合成人体所需蛋白质，同时新的蛋白质又在不断代谢与分解，时刻处于动态平衡中。因此，食物蛋白质的质和量、各种的比例，关系到的量，尤其是青少年的、孕产妇的优生优育、的健康长寿，都与中蛋白质的量有着密切的关系。

蛋白质缺乏在成人和儿童中都有发生，但处于生长阶段的儿童更为敏感。蛋白质缺乏：成年人：肌肉消瘦、肌体下降、，严重者将产生。未成年人：生长发育、、智力发育差，视觉差。蛋白质过量：蛋白质在体内不能贮存，多了肌体无法吸收，过量摄入蛋白质，将会因产生蛋白质中毒甚至于死亡。

含蛋白质多的食物包括：

牲畜的奶，如、、等;畜肉，如牛、羊、等;禽肉，如鸡、鸭、鹅、、等;蛋类，如鸡蛋、、鹌鹑蛋等及鱼、虾、蟹等;还有类，包括、大和等，其中以的营养价值最高，它是婴幼儿食品中优质的蛋白质来源;此外像、、、、等干果类的蛋白质的含量均较高。

(二)维生素 维生素(vitamin)是人和动物为维持正常的生理功能而必需从食物中获得的一类微量有机物质。维生素是人体必需的一种有机化合物，它是一种微量小分子化合物。维生素不同于蛋白质和脂肪，既不是构成身体和生命的活性物质，也不能给人体注解提供热量，但是如果没有维生素，身体的构成和能量的给予都会发生异常。维生素对人体正常生长、能量代谢、细胞的创建、身体的健康有着非常重要的作用。人体内的许多化学反应都需要有酶和激素的参与，而维生素是合成酶和激素不可缺少的物质。 脂溶性维生素：这类维生素能够在身体中存储，主要是存储在脂肪组织和肝脏中。包括维生素A、D、E和K。这类维生素只溶于脂肪，但是不溶于水。由于这些维生素可以存储在体内，所以一般情况下是不需要每天都补充的。另一方面，也意味着脂溶性维生素在人体中存储过多的话也会造成身体出现问题。水溶性维生素：水溶性维生素在身体内不能长时间的存储。由于这些维生素易溶于水，所以就需要通过额外的方法进行补充了。水溶性的维生素有所有B族维生素和维生素C。因为它们不能在体内存储，所以每天都需要补充。当然，人体也不能服用过量的水溶性维生素，除非在使用大剂量的水溶性维生素时，你有能力将它们排出体外避免危害。

(三)铁

铁存在于人体所有的细胞内，各组织、器官包括各内分泌腺都含有铁。肝脏、脾脏和肺组织内含量较为丰富。成人体内含铁3～5克，大部分都以蛋白质复合物形式存在，极少部分以离子的形态存在。大约65%的铁存在于血红蛋白中，血红蛋白在人体内主要执行输送氧和携带排出二氧化碳的任务。此外，血红蛋白还有维持血液酸碱平衡的作用。

营养物质通过生物氧化而获得生命活动所需要的能量。含铁酶类中的过氧化物酶、过氧化氢酶、单胺氧化酶在组织内起 。

(四)锌

1、促进人体的生长发育处于生长发育期的儿童、青少年如果缺锌，会导致发育不良。缺乏严重时，将会导致”侏儒症”和智力发育不良。

2、维持人体正常食欲

缺锌会导致味觉下降，出现厌食、偏食甚至异食。

3、增强人体免疫力

锌元素是免疫器官胸腺发育的营养素，只有锌量充足才能有效保证胸腺发育，正常分化T淋巴细胞，促进细胞免疫功能。

4、促进伤口和创伤的愈合，补锌剂最早被应用于临床就是用来治疗皮肤病。

5、影响维生素A的代谢和正常视觉

锌在临床上表现为对眼睛有益，就是因为锌有促进维生素A吸收的作用。维生素A的吸收离不开锌。维生素A平时储存在肝脏中，当人体需要时，将维生素A输送到血液中，这个过程是靠锌来完成“动员”工作的。

总之在学习过饮食与健康之后，我们应该很好的运用这些知识，来为我们的人生健康之路做一个长远的计划。

**人类食物科普论文范文 第二篇**

今天，我闲着没事干，就跑到楼下去玩。

一到空地，我看见铁树盆下有一只小蚂蚁，它身边有一只死去的蜻蜓，看它的样子好像是要把这只死蜻蜓运回洞去。可它一只小小的蚂蚁怎么运得动呢？看它转来转去的样子，肯定是在想办法。

过了一会儿，它独自回去了，我还以为它要放弃了。可谁知，只一会儿工夫，从它进去的那个洞口出来了一大群蚂蚁。哦，原来是去找“援兵”了。这一大群蚂蚁把死去的蜻蜓抬了起来，并往回走。

我想跟它们玩一下，就想了一个办法，用各种小石头挡住它们的去路。但它们似乎有指南针似的就朝着洞口方向走。于是我又拿一颗石子在蜻蜓上扔下去，那些蚂蚁连忙跑开，我还以为它们会就此罢休，但它们偏偏又沿着原路返回来，继续抬蜻蜓。而且凭着它们“人多力量大”，它们终于将蜻蜓背到了洞里，而且还将它分解成一块块抬到了洞里。

我真不明白，它们为什么能有这么强的认路本领。带着这个疑问，我去查了有关的书籍。终于在一本百科书上我找到了原因。原来，蚂蚁体内具有一种有独特气味的分泌物DD示踪激素，这种激素由肛门向外排出。当出巡侦察的蚂蚁发现食物后，在回来的路上它就撒下这些示踪激素，使其他蚂蚁能嗅着这种分泌物的气味找到。这样，即使它们的路线暂时被中断，它们也能凭着气味找到原来的路线。

我真高兴，我又获得了一个知识。

**人类食物科普论文范文 第三篇**

随着科技的飞速发展，人们的物质生活水平越来越高，“衣食无忧”的人们对于食品安全与营养也越来越重视。但在生活中还有很多人，尤其是中小学生在这方面做的不够好。为了我们的身心健康，为了我们能茁壮成长，我在此谈谈自己对“食品安全与营养”问题的见解。

随着物质生活的改善，很多家庭把鸡、鸭、鱼、肉……等荤菜当成主食。虽然说荤菜能够给我们补充蛋白质、脂肪等人类所需求的物质，但是光吃荤菜是不行的，君不见，现实生活中的“大肥头”和“小胖墩”越来越多了。萝卜白菜等素菜虽价廉但物美，，它含有维生素等对人体有益的物质，对我们身体起着至关重要的作用。因此，我们不仅要吃荤菜，还应该多吃素菜。只有荤素搭配着吃，才能有益我们的健康。我们小学生，正处于长身体的阶段，更不能挑食。荤素搭配，更利健康。再就是我们在吃饭时，不能见到可口的饭菜就“大开吃戒”，暴食暴饮，这样做对我们的身体是有害的。

不仅仅是营养均衡问题，中小学生的食品安全问题也很严峻。现在的学校周围，小摊点上垃圾食品、“三无”食品比比皆是。我们说的垃圾食品指的是方便面、火腿肠等高热量、低营养的食品;“三无”食品是指无产品名称、无厂名厂址、无生产日期和保质期的食品。中小学生食品安全意识薄弱，自我约束能力太差，把垃圾食品、“三无”食品当零食已是司空见惯的现象。每天放学，学生们都蜂拥而上，争先恐后地买那些垃圾食品、“三无”食品。这些食品不但缺少营养，而且含有激素，不符合卫生标准，食用后会对身体造成伤害。美国曾经有人做过一次实验，连续30天只吃麦当劳的食物，只喝麦当劳的饮料，结果原本健康的他，体重急剧下降，肝、肾等器官也受到损伤。这个实验进一步说明了吃垃圾食品的危害性。在此，我劝告大家不要三天两头地去麦当劳、肯德基快餐店里大饱口福，吃那些高热量、低营养的食品，更不要吃其他垃圾食品、“三无”食品。

请大家一定要记住均衡营养，不吃垃圾食品、“三无”食品。为了我们的健康，我要再次呼吁：大家一定要管住自己的嘴，懂得科学饮食，养成良好的饮食习惯，吃得营养，吃出健康。

**人类食物科普论文范文 第四篇**

未来的食品五花八门，各式各样，只要是你想到的都有。

哦，午饭的时间到了，饭桌上立即摆满了香喷喷的饭菜，有米饭、红烧鸡、珍珠鱼、烤肥羊、点心、果汁……数也数不过来。我最爱吃七色西瓜了，这种西瓜从外表看跟我们平常吃的没什么不同，可切开一看，里面的瓜瓤红、青、蓝、绿、黄、橙、紫一应俱全，红色的吃了使人精神百倍，青色的吃了使暴跳如雷的人安静，蓝色的吃了给予人无穷无尽的幻想，绿色的吃了让人心旷神怡……

对了，你一定爱吃我们这儿的梦幻果．梦幻果是在苹果苗中加入梨与香蕉的基因，精心培植出来的一种淡黄色并带有奇香的果子．吃起来香甜、爽口．它不仅好吃，还含有维生素和钙。

你也许会问：在未来，我们还能吃到某些传统食品吗？不用担心！我不是说过了吗？只要你能想得到，就有！

忘了告诉你，我们现在还有空气食品和食品做的书哩．空气食品装在一个筒子里，有一根吸管伸出来．你只要往吸管里吸一口，就会像吃饱了一样，嘴里还有食物的香味呢！食品做的书，顾名思义，就是能吃的书．不过，你要从头到尾看一遍，并要理解书的意思才能吃．否则，还是书，不能吃。

怎么样，未来的食品让你垂涎三尺了吧？有机会，到未来看看呀！

**人类食物科普论文范文 第五篇**

人们吃饭都是先从菜上摘一片菜叶上去，再吃一点菜叶上来后，再吃一片菜叶上去后。

今天早晨，我起床后，看见餐桌上还有一片菜叶。我走到厨房里一看，原来这是一片菜叶。我拿起一把菜叶，往嘴里一扔，这片菜叶就立刻飞了起来。

接着，爸爸又把一片菜叶拿了下来，用一根筷子，把它夹了起来。我想：爸爸这个手指可真厉害，夹了一根菜叶上来，就成功了。

然后，爸爸又把另一片菜叶放了上去。这一次，菜叶不再飞了，它飞起来了，它是要去跟另一片菜叶玩了。爸爸夹了一片菜叶，把它放在手里，然后用筷子一碰，菜叶就像弹簧一样“嗖嗖”弹了下来，爸爸说：“这是怎么回事？”我说：“是它夹的菜叶掉在菜叶上面了。”爸爸听了，笑了起来，他告诉我说：“因为菜叶的表面有一层保护膜，所以才飞起来的。”

通过这次的尝试，我知道了：要想做一个科学小实验，还要掌握科学的道理。

**人类食物科普论文范文 第六篇**

人类食物的科普趣闻作文范文1

现代科学技术在人类生活中越来越发达了，人们吃什么、吃什么，都离不开科学。现代人类的生活方式也越来越多，如果你想知道科学的奥秘，就去看吧！

科学的技术发达了，人们的生活也变得更便利。

有一次，我和爸爸去买菜，在去菜市场的路上，我们遇上了一位白发苍苍的老奶奶，我和爸爸都看见了，就问：“老奶奶，您有没有看见一只小蚂蚁在我们的菜园里搬家，”老奶奶说：“我看见了，就走上前去，把蚂蚁搬开了，我们把它带回家了”我和爸爸看见了，就问：老奶奶，你为什么把蚂蚁带回家呢。老奶奶说：我们把蚂蚁放在我们的菜园里，它们不想搬家，但是它们没有家，就把我们赶走了”我说：“我不会把它们赶走，我们不能要它们的家。”老奶奶说：“你们是一家人，它们不是一家人，它们只有一个家，它们应该团结起来，才能把它们的家搬走”我听了老奶奶的话，我说：“我们应该团结起来，把它们的家搬走”。

还有一次，我和爸爸去爬山，我们爬到了半山腰时，看到有一只大蚂蚁在爬山，我们就爬了上去，一开始我们很轻松，后来就慢了下来我和爸爸一边爬山，一边看风景，一开始，我们爬了一会儿就觉的累了，就停下来休息了，我们休息了会儿就继续往前走，我们走了一会儿看见了一个大洞，我们把它放进去，它就开始往外爬，它爬了一会儿就停下来了，我们看见大洞里面还有蚂蚁洞，我和爸爸就把它放进洞里面去了，过了一会儿我发现洞里面还有蚂蚁。我们就开始找，过了一会儿我发现洞里面有很多小蚂蚁，爸爸说：”我们用放大镜仔细的看看。“我们就把它放进了蚁洞里，过了一会儿我们觉得有人在动，就用放大镜仔细一看原来是几个蚂蚁洞啊，我们就把那几个小蚂蚁放进去了，就这样我们就把我们的小蚂蚁给搬走了。

我们要把蚂蚁的一生都放进我们的心里。

人类食物的科技趣闻作文范文2

人类的食物，是人类最好的伙伴。但是，有些动物还是不如人类呢！

有一次，我在小区里玩，突然看见了几只蚂蚁走到了一粒玉米面前，就把一粒玉米面抬了起来，我看了，觉得这个人太傻了，把玉米面放下了，就走到一旁玩，一不小心就把玉米面给放下了。

还有一次，我看见一只老鼠爬了出来，把老鼠吃了，我一看，觉得它太厉害了，我以前从来

**人类食物科普论文范文 第七篇**

科学技术的发展，使人类的生产力得到了极大的发展。人类食用的食物，不仅仅仅是一点肉的\'味道、香味、味道，而是有一些有关人类生活的事物，这些事物都具有着特殊性，因为有些食物是用肉食做的，而有些食物是用肉食做的，这些食物都是从我们的生活中消耗而来。

这些食物对人类都是有益的。

我国是世界第一个从世界上发现食物的国家，也是世界上有一千多种食物的国家。

食物的种类有：牛奶、肉类、蔬菜、水果等。其中，我最喜欢吃牛奶了，它是一种食物的营养价值很高的药材。

我们的生活离不开食物。食物，可以给我们增加营养、美容、美容的食物。所以，我们要节约每一滴水。

我们的生活离不开科普，所以，我们要多了解一些科学知识。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！