



小公民幸福成长系列

我们吃什么？

[法] 维多尼克·夏波多 / 文

[法] 维多尼克·黛斯 / 图

张鹏 / 译

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我们吃什么 / [法]维多尼克·夏波多文; [法]维多尼克·黛斯图; 张鹏译.
—广州: 广州出版社, 2007.3
(小公民幸福成长系列)
ISBN 978-7-80731-438-7

I. 我… II. ①维… ②维… ③张… III. 饮食—儿童读物 IV. TS971—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 018124 号
著作权合同登记号: 图字 17-2007-007

我们吃什么?

[法]维多尼克·夏波多 / 文 [法]维多尼克·黛斯 / 图
张 鹏 / 译 责任编辑 / 易 文
美术编辑 / 王 睿 装帧设计 / 黄 淳
出版发行 / 广州出版社 经销 / 全国新华书店
印刷 / 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开本 / 889×1194 1/16 18.75 印张
版次 / 2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷 印数 / 1-6000 册
书号 / ISBN 978-7-80731-438-7 定价 / 72.00 元(全六册)

Qu'est-ce qu'on mange?

©1996 by Casterman
Text translated in Simplified Chinese©2007 by Dolphin Media Hubei Co., Ltd and
Guangzhou Publishing House
This copy in Simplified Chinese version can only be distributed and sold in People
Republic of China excluding Hong Kong, Taiwan and Macau.
本书经比利时 Casterman 出版社授权, 由广州出版社独家出版发行。
版权所有, 侵权必究。

策 划 / 湖北海豚传媒有限责任公司 网 址 / www.dolphinmedia.cn 邮 箱 / dolphinmedia@vip.163.com
海豚传媒常年法律顾问 / 湖北珞珈律师事务所 王清博士 电 话 / 027-68754624

小公民幸福成长系列

我们吃什么？

[法]维多尼克·夏波多 / 文

[法]维多尼克·黛斯 / 图

张鹏 / 译



广州出版社



关于这套书

小公民幸福成长系列丛书共6册,分别讲叙有关职业、经济、饮食、疾病、环保、男女等方面的内容。这是一套妙趣横生、信息丰富的书,它用通俗易懂的文字和幽默风趣的图画,向小读者详细地介绍了以下各种内容,如:社会上的各种职业,以及每种职业应具备什么样的素质或需要多长时间的准备;经济方面的一些常识,如有关公司、市场、家庭理财等等;我们吃的食物中哪些是有营养的,哪些是不健康的;疾病的成因有哪些,之中哪些是遗传的,哪些是有传染性的,我们应该怎样才能永葆健康;我们生活的地球正受着哪些污染,哪些资源比较匮乏,我们该怎样保护我们生活的环境;为什么会有男人和女人,男人与女人有什么不同,社会为什么会分男人、女人等等。

这套书每一个小公民都应该读一读,书中的资料根据大量的调查所取得,对于我们的职业规划、有效理财、健康饮食、远离疾病、保护环境等等都很有帮助,同时对我们的成长过程会起到指引的作用,让我们能更好地完善自我,有准备地面对未来。书中还有幽默的笑话、有趣的对话……会让你在愉快的氛围中轻松地获取这些信息和知识。

祝愿每一个小公民都有一个美好的未来。





目录

从茹毛饮血到用微波炉煮食 4

要吃东西才能生存 6

饮食的乐趣 8

五种营养元素 10

水的重要性 12

一家有趣的工厂 14

一日三餐 16

选择食物要留神 18

你喜欢什么谷物? 20

蔬菜和水果 22

奶的好处 24

各种肉类 26

水中的鱼儿 28

好脂肪与坏脂肪 30

甜甜的糖和蜜 32

从外地运来的食物 34

冰与火 36

眼阔肚窄 38

良好的餐桌礼仪 40

饭堂和快餐店 42

新的味道 44

有人能吃,有人却不能 46



从茹毛饮血到用微波炉煮食



人类不是生下来就会烹调食物的。
在经历了几十万年之后,人类才学会了狩
猎、农耕、煮食、储存食物和调味,以及更
好的烹调方法!

从生到熟

人类吃东西是为了能够生存下去。在 70 万年
前,人类主要靠捕鱼、猎杀野生动物(野牛、驯鹿和
熊等)、采摘野果和谷物为生。当时,人类都是生吃
这些食物的。



在经历了 30 万年这样的生活后,人类才学会了用火,继而懂得把肉块用木棒穿起来烧烤,后来又发明了用石头做的火炉,用来烤食物。此外,他们还懂得用树皮做的器皿来盛水,放在预先烧热的石头上把水煮滚,然后放进蔬菜。这样人类就发明了汤。

最早的耕种者

虽然人类学会用火已经是很不错了,但人类还在不断进步。在 1 万年前,人类开始在家里饲

压力煲

什么是压力锅?它是一个密封的系统,能很快把食物煮好。其实早在 1681 年,法国人邓尼斯·帕班已发明一种煮食用的锅,能在短时间内把食物煮好。经过多年来不断的改进,到了 1948 年才改名为“压力锅”。今天,这种锅在全球的销量已达上百万,是我们的“厨房之星”。

养牛、羊等牲畜,后来渐渐变成了养殖者。然后人类又开始开垦园地,种植蔬菜,而渐渐成为了耕种者。此外,人类还学会用陶土烧制盘子来煮食,并在自己的小屋里开出一个角落来做饭。当人类发现了铜和铁后,便对煮食工具进行改进,制造了小锅、大勺和煎锅等。至此人类已走过了一段很长很长的道路,然而,从火炉演变到微波炉还有很遥远的路程。到了今天,人类已懂得用橄榄制成油,用牛奶制成牛油,用葡萄酿酒,用小麦做面包,人类对饮食的要求越来越讲究了。

著名的大厨师

当人类觉得吃是一种乐趣的时候,就开始想出很多美味的烹调手法。古今中外出现了很多著名的大厨师。最早的一位生活在公元前 2300 年的埃及,名叫科努姆布,据说他的身高只有 75 厘米。另一位是阿必绪丝,他是罗马皇帝尼龙的厨师长,他在公元 1 世纪写成了第一本著名的菜谱。



考考你

试按下列物品出现的先后次序排列:

- A. 蔬菜压榨机
- B. 雪柜
- C. 洗碗机
- D. 微波炉
- E. 火柴

E, C, B, A, D

答案:

要吃东西才能生存



你在妈妈的肚子里经过九个月的时间慢慢成长,你不用张嘴吃就可以吃到食物。因为有一条叫做脐带的管子,能把妈妈体内的养分直接输送给你。

从脐带到奶瓶

当你出生后,妇产科医生会把脐带剪断,这会在你肚子中间会留下一个疤,这就是肚脐。从此以

后,你就要自己用嘴巴吃东西了。幸好,你很快就学会了用嘴吸吮妈妈的奶和奶瓶里的牛奶。在最初的三个月里,婴儿唯一能消化的食物只有奶。到了第四个月,你的消化器官和肠子渐渐发育正常了,你的父母亲开始给你吃一些别的食物,如蔬菜泥、水果泥等等。

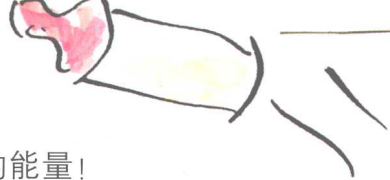
当你长出门牙、犬齿、小臼齿和大臼齿后,你就可以咬一些小片的食物,然后津津有味地把它们嚼烂。到了两岁的时候,你的身高就有出生时的两倍高了。太好啦!

充满能量

你每天吃的三餐饭能给你的身体提供能量,使你能走路、跑步、长大,还能让你的体温保持正常(大约是 37°C)。能量是用卡路里作为单位来计算的,这也是人们用来衡量食物热量的单位。当你进食后,你的身体会将卡路里储存成脂肪,用来补偿你消耗了的能量。

进食的重要性

在 9~12 岁时,你每天大约需要从食物中摄取 2000 卡路里的热量。你的日常活动、消化、成长以



及呼吸中会消耗掉其中一半的能量！

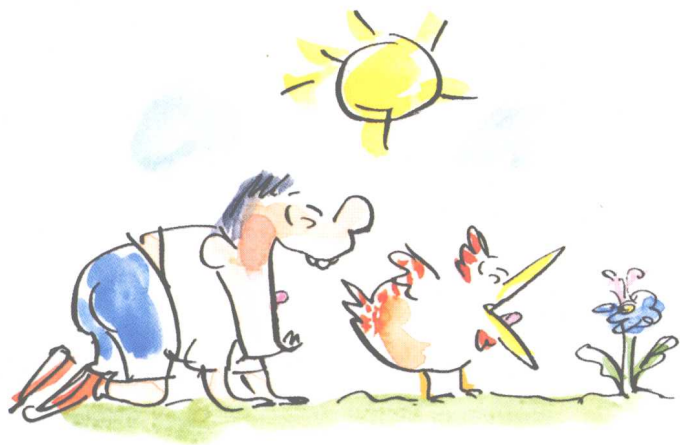
肚子饿了却不吃饭的孩子，是不能给他们的身体提供所需要的卡路里的。由于他们没有脂肪储备，所以他们成长的很慢，而且对疾病的抵抗能力也很弱。而相反，那些吃得太多的人因为吸收太多的卡路里，超过了身体所需要的，因此积累了很多没有用的脂肪。这种过量摄取会使他们的心脏感到很疲惫，因而妨碍他们进行日常的活动，例如走路和跑步等。

为了保持你身体组织的平衡，肚子饿了就该吃饭，不过别吃太多，也别吃太少，并且每样东西都要吃（如水果、蔬菜、肉、鱼和乳类食物），以获得均衡的营养。此外，应尽量避免吃太甜和油腻的食物，因为这些食物会使你的身体积累过多的脂肪，但却长不出肌肉，肌肉比脂肪更重要。



生命的来源

为什么植物在晚上不能制造养分呢？那并不是因为缺少水、土壤或二氧化碳，而是因为缺少阳光。植物只有在阳光的照射下，才能把水和二氧化碳转化成一种叫葡萄糖的物质，而这种物质能提供给植物本身所需要的养分。由于动物会吃植物，而人类则会吃植物和动物，因此葡萄糖是所有生物的生命来源。



饮食的乐趣



人们在吃饭时感到快乐，就能刺激胃口，并有助于食物的吸收。但是你知道吗？这种面对某些食物时的快乐感觉，是和我们的五种感觉联系在一起的，它们分别是味觉、嗅觉、视觉、触觉和听觉。

味道不撒谎

我们就从味觉开始说起吧。试着在镜子前伸出舌头，你会看见在它上面有很多微小的凹凸不平的东西，它们是味蕾。它们能向大脑传递简单的讯息，比如说：这是甜的，这是咸的……肉眼很难看到的 10000 个味蕾，就隐藏在你的口腔里。

然而，在你未进食之前，你得靠嗅觉来分辨食物的味道，其实你有 80%~90% 的愉悦是来自你的嗅觉。当你感冒的时候，食物对你来说可能就是毫无味道了。

视觉与吃东西有什么关系呢？要知道一道开胃的菜，放在一个漂亮的碟子里呈上来，能迅速地刺激唾液和胃液的分泌，它们能帮助你消化。有研究发现，人们边吃饭边看电视，会导致消化不良，因为不专心吃饭会影响消化液的分泌。

触摸食物也是了解食物的好办法，尤其是对小孩子来说，他们喜欢把手放在食物里！

最后剩下听觉了。闭上眼睛，你能猜出你身旁的人在品尝什么食物吗？是烤面包片被咬碎，还是

2

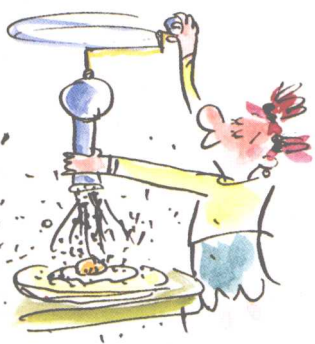
薯片被嚼碎？

喜欢甜的，喜欢咸的

我们的食物主要有四种味道：酸、甜、苦、辣。婴儿生下来就喜欢甜味，不喜欢苦的味道。在成长的过程中，孩子会慢慢接受并喜欢上其他的味道，但是每个人都有自己的偏好。喜欢甜的爱吃甜点，喜欢酸的爱吃泡菜。人们对食物味道的感知是不一样的。有些人喜欢吃没有腌过的烤鱼，而有些人则恨不得把整个盐瓶里的盐都倒在烤鱼上，尽管这道菜本身是咸的，但他们还是觉得不够咸。

味道和颜色

事实上，一顿经过精心制作的饭应该是色香味俱全的，并且含有丰富而均衡的营养，例如米饭、牛排、胡萝卜和雪糕。有一些人每一样都喜欢，有一些人则一辈子都讨厌胡萝卜！



我喜欢的和不喜欢的

大部分孩子的口味都差不多。他们喜欢糖果、草莓、巧克力、炸薯条、雪糕、鸡肉、乳酪、面条和葡萄。他们不喜欢动物内脏、橄榄、胡椒、大蒜、洋葱、味道浓的芝士、有气的水和芹菜。这和你的口味一样吗？

考考你

这些食物的主要味道是什么？

- A. 黑朱古力
- B. 柠檬
- C. 胡萝卜
- D. 蛙
- E. 没加糖的乳酪

答案：
A. 苦
B. 酸
C. 甜（噢，是的！）
D. 咸
E. 酸

五种营养元素



人体所需的营养元素主要包括蛋白质、纤维、糖(碳水化合物)、脂肪和水,每一种对于你的成长、均衡发展和健康都是不可缺少的。要达到均衡状态,每样都要包括在内。

蛋白质

含丰富蛋白质的食物能让你的身体健壮,尤其是你的肌肉和器官最需要。这些食物包括肉(猪肉和鱼肉)、鸡蛋和蔬菜。由于肉类的脂肪含量较高,有时候最好用蔬菜来代替。但是不要把肉类完全删除,因为它含有铁质,这对我们的血液来说是不可缺少的。

考考你

下列哪种食物的脂肪含量最高呢?

- A. 芝士
- B. 糕点
- C. 猪肉

答案:
糕点,尤其在正餐之间,人们吃得比较多。

纤维

各种绿色的蔬菜和水果都含有丰富的纤维。它能让食物在消化系统里顺畅地运行,有利于排泄废物,还能防止便秘。

糖(碳水化合物)

糖分为慢糖和快糖。

慢糖是指在人体里能量传送较慢的特殊的糖,它要经过一段时间,才会得到传送。在进食完的几小时后,它会让我们有吃饱的感觉。含慢糖的食物包括面包、面条、米饭和马铃薯等。

快糖很容易辨认,因为它有甜味,这类食物包括蜂蜜、蛋糕、雪糕、巧克力、糖果等,它们在人疲劳的时候能迅速地给人提供能量,但是吃了太多糖分的人,可要小心变胖啊!

脂肪

脂肪能给你提供能量,是人体不可缺少的物质,但只要一点就够了,因为脂肪能使身体迅速变

胖。含脂肪的食物除了牛油、人造牛油和食用油外,猪肉和干果里也含有脂肪(杏仁含有 54% 的油脂物质,花生仁含有 27% 的油脂物质)。

水

除了一些需要经过脱水处理以便能更好地保存食物之外(茶叶、咖啡、干菜等),所有的食物都包含水,特别是奶、绿色蔬菜和水果。但是这些还不足以满足人体所需,因此你每天需要喝大量的水、果汁、汤、茶等。

给运动场上的健儿们

不管你进行哪一种运动,都必须:

- 进食含慢糖的食物
- 在比赛半小时前,吃一些含糖分的食物,以便能有更好的表现,但是不要吃太多
- 喝水,但是要少量
- 吃早餐(见 16 页)

维他命和矿物质

除了上述提及的五种营养元素外,你的身体还需要维生素及矿物质。在你的体内,每种维生素都发挥着独特的作用,例如维生素 A(肝脏、牛油、蛋类里会有)有利于身体生长,还能让眼睛看得更清楚;维生素 C(水果和蔬菜里会有)能增强身体的抵抗力,预防传染病;维生素 D(鱼类和蛋类里会有)有助于骨骼发育。

在矿物质中,钙质(牛奶、芝士和乳酪)是你的骨骼和牙齿的建筑师,对身体十分重要。镁能帮助你抗疲劳(告诉你一个秘密,巧克力含有镁);铁质(肝脏和菠菜)在将氧气从肺部传送到身体的各部分中发挥了关键的作用;钠和其他元素一起包含在食盐里,它能让身体保存喝下的水。



水的重要性



摸摸你的肌肉，感受一下你坚固的骨头，你可能想象不到你的身体有一半多是由水构成的。当你在你妈妈肚子里时，你身体95%都是由水构成的！看起来就像一块海绵！

水的用途

人体内的血液成分大多是水，它流经身体的每一个部分，滋养了每一个细胞，并且保持你的鼻、眼、肺、消化管道的湿润。水如此重要，如果你超过48小时不喝水，那么你的身体可能就会出现毛病。所有的生物，不论是动物还是植物，都和你一样需要水。如果你忘了给一朵花浇水，那么几个小时后它就会枯萎。幸好，你不像植物那样不能表达自己的需要，当你的身体缺乏水时，你就会感到口渴，身体提醒你要喝水了。

维持体内水分平衡

为什么水的储备会如此迅速地减少呢？因为在一天中，你不知不觉间就失去两升的水，大约有一升是通过排尿排出的，另一升是通过流泪、出汗及呼吸排出的。想要证明一下吗？在冰冷的窗户上呼一口气，然后你会看到上面覆盖着小水珠。

为了补充人体内储备的水，你应该每天喝两升水，这包括喝清水，或在早餐时喝牛奶，下午休息时喝橙汁，晚饭时喝汤等等。

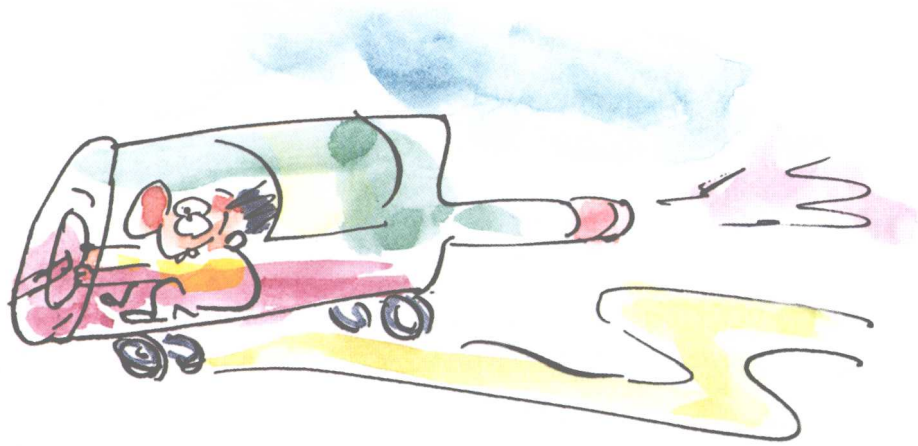
你知道当你在吃固体食物的时候你也同样吸收了水分吗？水果、蔬菜、肉、鱼、蛋和面包等食物都包含水。

水从哪里来？

不像那些生活在沙漠地区的人，我们只需打开水龙头，就会有水流出来，十分方便。然而从水龙头流出来的水是加有氯气的，因为在净化水质的过程中需加入氯气消毒。幸好在水烧开后，氯气就会挥发掉，所以我们喝开水时便闻不到氯气了。此外，你还可以购买矿泉水喝，这种水含有矿物质，对身体很有益。

喝酒等于危险吗？

为什么孩子不能喝葡萄酒和白酒呢？因为他们的身体还很柔弱，不能适合酒精。当他们喝了酒后，可能会感到头晕、胃痛，甚至呕吐。即使是成年人，如果喝了过量的酒（酗酒的人）也需要忍受头痛，以及患上肝病和心脏病的危险。此外，他们还会失去方向感，并且四肢无力，很多交通事故，都是由于司机喝醉酒而造成的。



考考你

你知道下面哪一种食物含水分最多？哪一种含水分最少？

- A. 芝士
- B. 面包
- C. 橙
- D. 蛋
- E. 西瓜

答案：
含水分最多：西瓜
含水分最少：面包



我们喜欢的饮料

除了水以外，我们还可以喝其他的饮料。例如汽水，我们可以在里面加入果粒、糖浆或其他调味的东西，让它有特别的味道。但是这种饮料不能喝太多，因为它的含糖量高（一杯 250 毫升的汽水里就含有 12 克的糖，比两粒糖还多！）。此外，有些汽水（如可乐）含有一种刺激性的物质，叫做咖啡因，喝了让人睡不着觉。

一家有趣的工厂

如果你的身体不是每时每刻都在运行的话,你就无法生存了。就算是睡觉的时候,你的心脏也在不停地跳动,使血液循环;你的肺部也在不停地吸入和呼出空气。然而,要维持这一切正常运行的话,你就需要每天进食,以供给身体所需的能量。

警报! 我饿了!

当能量缺乏的时候,你的身体就会发出一些信号提醒你,例如上课的时候不能集中精神,四肢无力,肚子会“咕噜咕噜”响等。这时,当你闻到食物的香味时,你会流口水,之前萎缩的胃又准备好接受新的食物了。当你吃第一口食物时,你就开始了三个活动:咀嚼、消化和吸收。

咀嚼

食物进入口腔后,你的牙齿会先把食物变成小块:门牙把食物切碎,犬齿把食物撕碎,臼齿把食物磨碎。牙齿在舌头和两腮的帮忙下,把小块的食物从口里的一边转到另一边,再慢慢咀嚼。你咀嚼得越慢,食物消化得就越好。咀嚼后的食物会与唾液混在一起吞下去,唾液是消化液,它能使食物变软。



消化

当你把食物吞下去后,食物会经过食道,然后被输送到胃里。胃是一个有弹性的袋子,在胃里,食物按照其特性的不同,停留的时间也不同,从一个小时到几个小时不等。在这段时间里,胃会分泌一种酸性液体,叫做胃液,它能渗透食物并把它们变成糊状,这个过程叫做消化。经消化后的食物会离开胃(首先是糖类,跟着是蛋白质和脂肪),然后进入肠道。

吸收

人的小肠如同一辆双层巴士那么长（大约10米），它是卷起来的。在小肠里，食物会进一步被消化成小微粒，使它能穿过肠壁，继而被吸收。接着食物会经由血管输送到肝脏。经肝脏过滤后，食物便再经血管输送到身体各个部分，然后渗入细胞中，也就是我们身体的最小单元。

你的身体并不随便接受所有经消化的食物。身体所不需要的东西就被丢到大肠，然后以粪便的形式从肛门排出体外。

饿得像只狼，胃口好得像只鸟

- 蜂鸟每天都吸收相当于他体重两倍的食物。
- 蝙蝠一小时能吃下5000只小虫子或者150只大虫子。
- 收获时节的老鼠每天要吃22个小时。
- 马匹每天要喝20~30升的奶。

小心吞下食物

咽喉是一个通道，它连接两条不同的管道：让食物通过的食道和传送氧气到肺部的气管。有时候你吃下的食物会不小心掉进气管，使你感到呼吸困难，并且不断咳嗽。这时候，你可以让别人轻拍你的背部，帮你摆脱困境，或者你会呕吐，直至那口食物吐出来后，你才会感到舒服些。为了避免食物误入气管，在吞下食物前要好好咀嚼，同时应尽量避免边吃饭边谈话。

- 非洲的大象每天除了要吃200公斤的树叶、草和水果外，还要喝大概200升的水。这和它的4500公斤的体重相比是合理的。
- 非洲热带地区的猎狗，它是吃肉的，但是它会吐出来给那些没能参加围猎的同伴，你看，它们多么慷慨！
- 仓鼠约重200克，它每天能吃掉相当于自己体重的食物。这个狡猾的小家伙先把食物藏在两颊里，然后吞下肚子里。

