

老师也偷窥的

33

个饮食和健康的故事

文/[韩]权志贤 图/[韩]三拍



NLIC2970770243

老师也偷窥的33个秘密系列

老师也偷窥的

33

个饮食和健康的故事

登记号：黑版贸审字08-2011-018号

Elementary School Students Need to Know Series - Food and Health Stories 33

By Kwon Ji Hyun 权志贤 & Ssampak 三拍

Copyright © 2010 by Book21 Publishing Group

ALL rights reserved

Simplified Chinese copyright © 201x by Heilongjiang Children's Press Limited Company

Simplified Chinese language edition arranged with BOOK21 Publishing Group

through Eric Yang Agency Inc.

本书中文版权经韩国爱力阳版权代理公司授予黑龙江少年儿童出版社。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

老师也偷窥的33个饮食和健康的故事 / (韩) 权志贤
著；传神翻译译。— 哈尔滨：黑龙江少年儿童出版社，
2012.1

（老师也偷窥的33个秘密系列）

ISBN 978-7-5319-3025-9

I. ①老… II. ①权… ②传… III. ①营养卫生—关
系—健康—青年读物②营养卫生—关系—健康—少年读物
IV. ①R151.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第199138号

老师也偷窥的33个秘密系列10

老师也偷窥的33个饮食和健康的故事

文：[韩] 权志贤

图：[韩] 三拍

译者：传神翻译

总策划：赵力 张立新

统筹策划：王军胜 徐高

责任编辑：刘嘉

出版发行：黑龙江少年儿童出版社

社址：哈尔滨市南岗区宣庆小区8号楼（邮编150090）

经销：全国新华书店

印装：北京盛源印刷有限公司

开本：787mm × 1092mm 1/16

印张：8

版次：2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5319-3025-9

定价：23.80元

老师也偷窥的 33个饮食和健康的故事

文/[韩]权志贤 图/[韩]三拍



● 前言

为了能够活下去，我们每天都得做一件很重要的事情，是什么事情呢？

对，那就是吃饭。如果不吃饭的话，就会全身无力，心情也会不好，小朋友们应该都有过这样的经历吧。我们只有通过摄取食物中的各种营养才能获取能量，这样才有力气，才可以正常生活，不是吗？

然而，我们饭桌上的食物又是从哪里来的呢？我们把美味的食物吃下去以后，它们又是怎样在我们身体里面转换成能量的呢？如果想吃得更健康，我们应该怎样做呢？

通过读这本书，这些疑问都将迎刃而解，我们也可以更清楚地了解食物和营养素之间的关系。而且，我们也将认识到饮食连接着自然与人、人与人的这一事实。



然而，食品安全越来越让人不放心，人们吃得也不安心。

学校门前卖的五颜六色的垃圾食品，还有油炸的快餐正在威胁着我们的身体健康。除此以外，还有化学调味料、转基因食品、得了疯牛病的牛等等，这些都使我们的心里更加不安。

为什么会发生这些事情呢？那是因为这里面隐藏着人们的利己心。一些人只想着赚钱，只想着怎样才能在这段时间里生产出更多的食品，而对食品安全问题却全然不顾。

吃食物并不仅仅是为了填饱肚子，更是为了使我们的身心更健康。通过阅读这本书，我们可以重新思考健康饮食、健康生活的意义。那么，从现在开始让我们一起探寻饮食和健康的奥秘吧！

2009年11月 权志贤

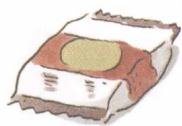
● 目录

前言

4

I 食物和我们的生活

- | | | |
|----|-------------------|----|
| 01 | 为什么我们必须得吃食物呢? | 10 |
| 02 | 古时候的人是怎样寻找食物的呢? | 14 |
| 03 | 怎样能让食物长时间放置后还能吃呢? | 18 |
| 04 | 怎样制作发酵食品呢? | 22 |
| 05 | 为什么产量会突然增加呢? | 24 |
| 06 | 人们为什么需要加工食品呢? | 28 |
| 07 | 怎样才能吃到新鲜的食物呢? | 32 |



II 食物维持着我们的生命

- | | | |
|----|--------------------|----|
| 08 | 食物在身体里面是怎样被消化的呢? | 38 |
| 09 | 我们的身体如何获得能量呢? | 40 |
| 10 | 碳水化合物做了哪些事呢? | 44 |
| 11 | 为什么吃太多含有脂肪的食物会长胖呢? | 48 |
| 12 | 蛋白质在我们身体里做些什么事呢? | 52 |
| 13 | 维生素对我们的身体有哪些影响呢? | 56 |
| 14 | 无机物在我们身体里做哪些事呢? | 60 |
| 15 | 不喝水会怎么样呢? | 64 |

III 正确的饮食习惯和健康的身体

- | | | |
|----|----------------|----|
| 16 | 应该改掉哪些坏的饮食习惯呢? | 70 |
|----|----------------|----|

17	正确的减肥方式是什么呢?	74
18	咸的食物和干的食物对身体不好吗?	78
19	什么是食物结构塔呢?	82
20	一天得摄取多少营养素呢?	84
21	怎样点菜才能达到营养均衡呢?	88
22	怎样可以避免食物中毒呢?	90
23	为什么吃季节性食品比较好呢?	94
24	怎样才能知道食物里含有哪种营养成分呢?	96
25	怎样才能培养健康的饮食习惯呢?	98

IV 威胁我们的健康的食物

26	垃圾食品里含有哪些物质呢?	102
27	碳酸饮料对我们的身体有什么影响呢?	104
28	吃太多快餐会怎样呢?	106
29	如何确保食品安全呢?	108
30	食品添加剂是做什么用的呢?	112
31	哪些食品是转基因食品呢?	116
32	为什么吃肉会让人感到不安呢?	120
33	我们怎样才能吃得好、生活得好呢?	122
	索引	126







I 食物和我们的生活

古时候的人是怎样寻找食物的呢？

储藏食物的方法有哪些呢？

让我们一起去了解食物给我们的生活带来的影响吧。





01. 为什么我们必须得吃食物呢？

“啊，迟到了！”

年宇又起床晚了，连早饭也来不及吃就匆匆忙忙跑了出去，幸好没迟到。但是因为没吃早饭肚子很饿，全身都没力气，更别说好好地听老师讲课了。



食物给身体带来的变化

小朋友们应该都有过这样的经历吧？如果不吃饭，不仅会没力气，就连心情也会很糟。只饿一两次肚子就这样了，如果一直不吃饭的话会怎样呢？说不定会有生命危险！

为什么不吃食物会全身无力，连日常作息也变得困难呢？现在让我们一起来探究一下吧，看看吃了食物之后我们的身体到底会发生什么样的变化呢？

摄取食物细胞才会工作

人们每天要吃米饭、蔬菜、肉类以及各种水果，这些食物不仅味道鲜美，而且其中含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素这几种营养素。这些营养素会被人体所吸收。

身体吸收营养素的过程，就像我们身体里每个角落的细胞在搬运营养素一样。细胞用这些营养素制造出了能量，产生了能量会怎样呢？当然就会变得有力气了！有了力气，细胞才会工作呀！

我们身体里的细胞都在各自的岗位上工作。它们不仅仅在看、听和感觉，而且还负责维持心脏的跳动、支配肢体的运动等。除此以外，细胞还会促进消化、调节体温、杀死细菌……



细胞要做这么多的事，不得需要很多能量吗？那么这些能量是从哪里获得的呢？没错，就是饮食！我们通过饮食来摄取养分，然后这些养分在我们身体里面不断地提供能量。

如果吃得不好，人就会变瘦，而且不会长个儿哦。这

是因为营养摄取不足，我们的身体制造不出新的细胞，而原有的细胞也不能茁壮地生长。

小朋友们，让我们来做一个小竞猜吧！下面几项中，哪一件事是营养素做的呢？

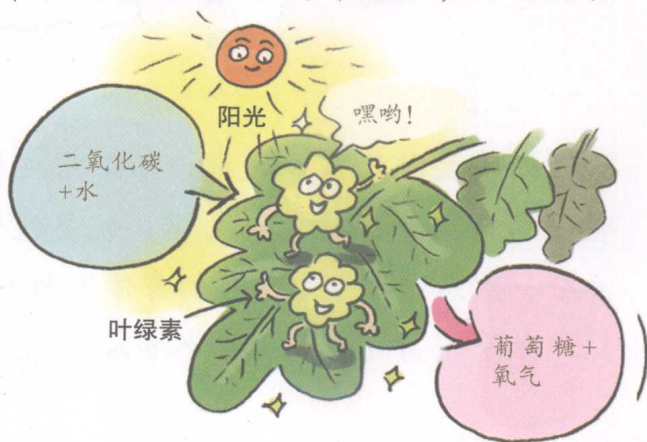
1. 使人每天积极地做事。
2. 使人长胖、长个儿。
3. 使人和朋友之间关系变好。
4. 使细胞工作供给能量。

这四项都是正确答案。小朋友们，是不是认为第三项是错误的呢？如果我们能充分地摄取养分的话连心情也会变好，所以当然能改善和朋友间的关系了！

植物和动物获得养分的不同方法

不仅仅是我们人类，所有的生物为了生长、运动、生活都需要养分。难道只有通过饮食才能获得养分吗？当然不是。

有一些生物并不是通过吃食物来获得营养素的，那就是植物。小朋友们，没有见过草和树木吃饭吧？尽管如此，它们也长得很茂盛，而且还结果子呢。那么植物能茁壮成长的秘诀是什么呢？正是因为有阳光。植物的叶子吸收阳光，进行光合作用，然后自己就产生了养分。



看一看下边的图吧。植物的叶子里有一种名叫“叶绿素”的绿色色素，这种叶绿素吸收太阳的能量后会出现令人惊讶的事哦。它能使空气中漂浮的二氧化碳和从根部吸上来的水分合并，制造出新的物质。

那么，叶绿素用二氧化碳和水制造出了什么呢？正是淀粉和氧气！这两种物质是地球上所有生物赖以生存的物质。尤其是淀粉，它是一种重要的营养物质。因为植物能够制造出供其生存所需的养分，所以它被称为“生产者”。

然而，动物又是怎样的呢？因为动物体内没有叶绿素，所以仅靠阳光和水是无法生存的。它们是通过吃食物或者其他动物来获取养分的。它们没办法自己制造出养分，只能靠吃其他生物来生存，所以它们被称为“消费者”。

人和其他动物一样，都是消费者。即使在食物金字塔里，人类也是处于最高的位置。我们通过吃食物来获取能量。



· 光合作用 -----
绿色植物的叶绿素在光的照射下把水和二氧化碳合成有机物质并放出氧气的过程。



02. 古时候的人是怎样寻找食物的呢？

人为了生存必须吃饭，古时候的人也是如此。然而，古时候既没有市场也没有饭店，那他们是怎样找到食物的呢？

狩猎和囤积果子

在很久很久以前的原始时代，人们需要自己寻找吃的东西。男人们靠狩猎或者在湖边、江边、海边钓鱼来获取食物，女人们采摘树上的果实，把能吃的草、植物的根等等都囤积起来。



那时候的人跟我们现在不一样，可不是一天三餐。如果哪一天运气好抓到了一只很大的猎物，这一天可以吃得饱饱的。但是这种事可不会经常发生，有时候会连续好几天都挨饿。

因为经常缺少食物，所以只要有能吃的东西，他们从来都不挑剔，先把肚子填饱了再说。而且他们吃的食物都是生的，因为在那时候人们还不会使用火。

大约在50万年前，人类才开始使用火。最开始的时候，人们利用闪电来取火，或者遇到干燥的天气而偶然获得火。然而，随着时间的流逝，人们开始用敲打火石或铁矿石的方法来生火。他们把猎来的动物煮熟了吃，这才知道熟的食物味道更好，而且还能减少生病的几率。



很早以前，由于食物很少，所以孩子们大都发育得不好，即使成年了，身材也还是很矮小，甚至有很多孩子在很小的时候就死了。因此，人的平均寿命只有20岁左右。



粪便也是化石？

考古学家们通过研究那些存留至今的化石，了解了原始人的生活。考古学家们还在海边、江边发现了原始人遗留下来由贝壳堆成的“贝堆”，由此可以得知原始人曾在那里吃过贝类。而且，还发现了原始人的粪便——化石。经过考古学家的分析，发现这些化石里面还包含了一些动物皮毛、羽毛、花粉、种子，甚至是昆虫的壳。

开始种田和饲养家畜

无论是靠狩猎，还是靠采摘果子，这样的生活总是让人很不安。如果人们错失了猎物，就必须得挨饿，甚至有时候还会为了捕到体型较大的动物而受伤。到了冬天，人们的日子就更难熬了。到了那个时候，人们就必须得迁移到有食物的地方生活。

然而就在某一瞬间，人们发觉可以直接在土地上种植物！秋天的时候收获果实，到了春天的时候再播种，这样一来就能收获更多的果实了。最终，人们开始种田。



当然，并不是一开始种田人们就取得了成功。那时干农活的技术还很落后，但是后来人们渐渐发现了种田的规律。通过探明新石器遗址，我们就会发现和镰刀、犁头、镐头等相似的石器。这说明人们开始使用工具种田了。

最初，人们只是想获得稀缺的食物才种田的，可是不知不觉地它就成了供给粮食的主要途径。