

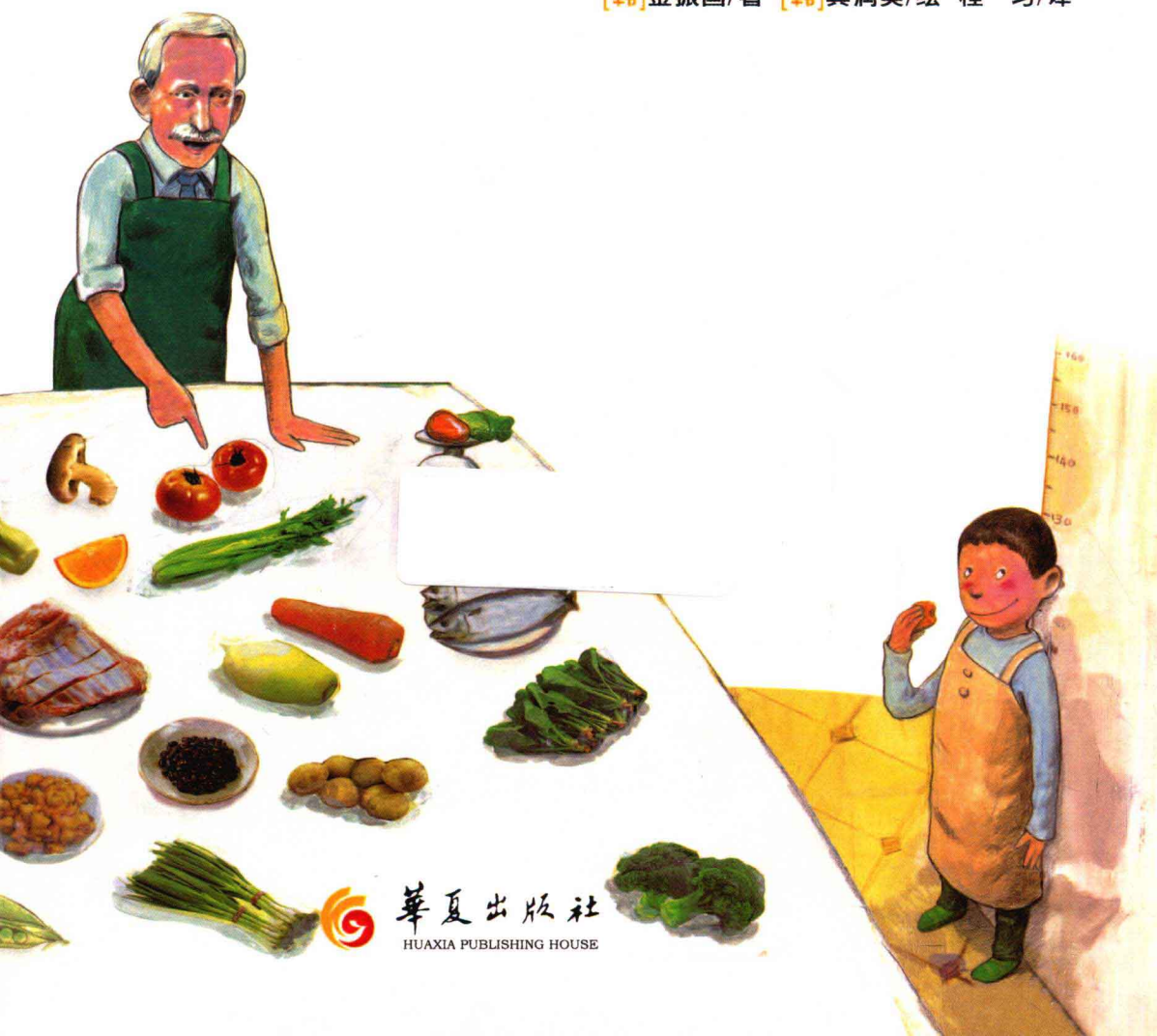
15

图画
科学馆

生物

霍普金斯讲 维生素

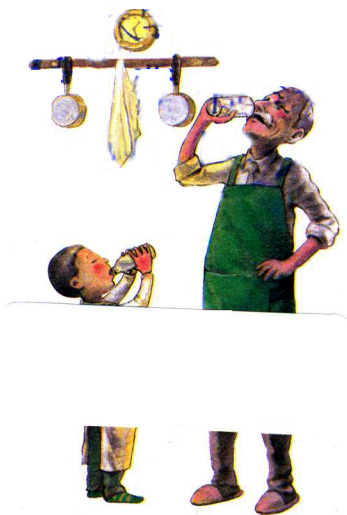
[韩]金振国/著 [韩]具润美/绘 程 匀/译



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

霍普金斯^讲 维生素

[韩]金振国 / 著 [韩]具润美 / 绘 程 匀 / 译



 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

霍普金斯讲维生素/[韩]金振国著; [韩]具润美绘; 程匀译. -- 北京: 华夏出版社, 2013.1
(图画科学馆)

ISBN 978-7-5080-7327-9

I. ①霍… II. ①金… ②具… ③程… III. ①维生素-少儿读物 IV. ①R151.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第277254号

HOPKINS' DELICIOUS NUTRITIENT STORY

Copyright © AGAWORLD Co.,Ltd,2011

由韩国AGAWORLD公司于2011年首次出版

版权所有, 翻印必究

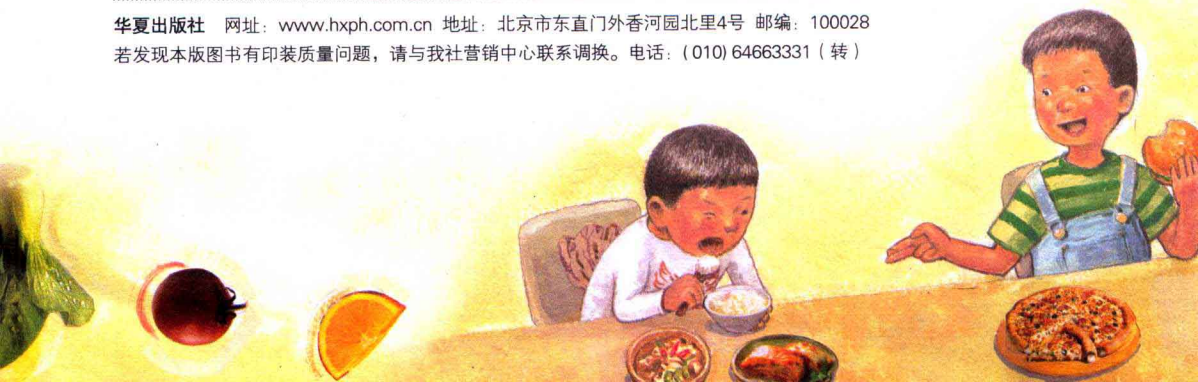
北京市版权局著作权登记号: 图字 01-2012-7492

图画科学馆: 霍普金斯讲维生素

作 者 金振国
绘 画 具润美
译 者 程 匀
责任编辑 吕 娜 陈 迪

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 北京鑫富华彩色印刷有限公司
装 订 北京鑫富华彩色印刷有限公司
版 次 2013年1月北京第1版
2013年1月北京第1次印刷
开 本 710×1000 1/16开
印 张 4
字 数 15千字
定 价 11.00元

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028
若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。电话: (010) 64663331 (转)



我是书的小主人



姓名

年级



写给小朋友的一封信

嗨，小朋友！

你好！

你是不是也和我一样，一直梦想着当一名科学家呢？你是不是看到生活中的许多现象都不理解，比如说，为什么船能浮在水面上不掉下去？为什么到了冬天水会结成冰？为什么我们长得像爸爸妈妈？为什么我们吃饭的时候不能挑食？这些知识我们怎么知道呢？为了考试看课本太枯燥了，有时候跑去问爸爸妈妈，他们摇摇头解释不清楚，这可怎么办呢？

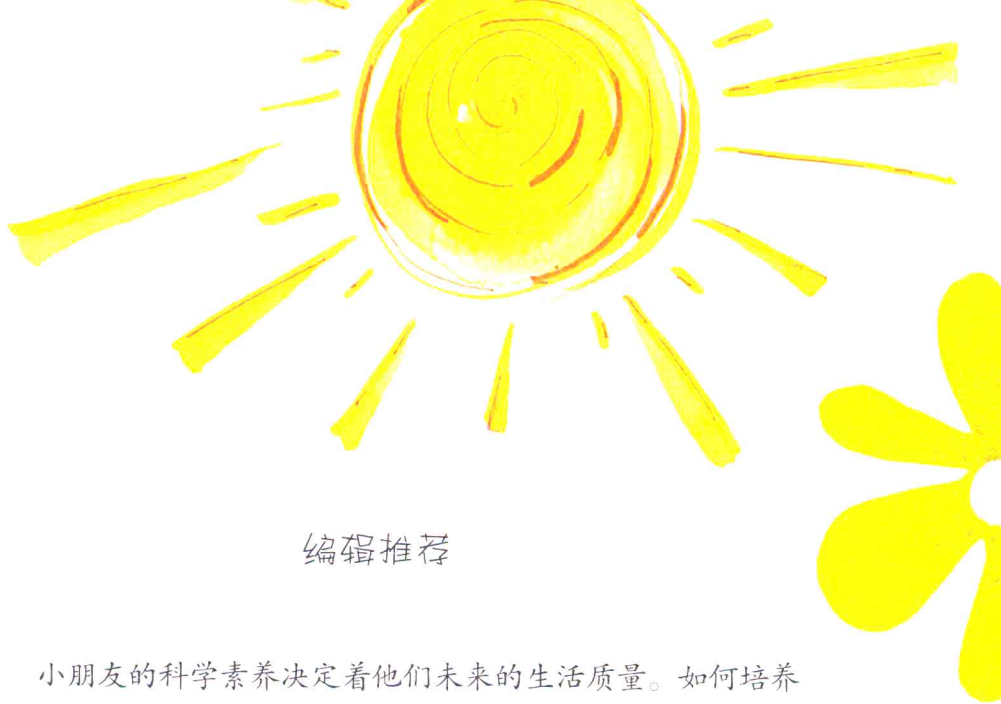
现在，我们请来了世界闻名的大科学家来回答你的问题，有世界上最聪明的人爱因斯坦老师、被苹果砸到头发现万有引力的牛顿老师、第一位获得诺贝尔奖的女性居里夫人、发明了飞机的莱特兄弟……这些大科学家什么都知道。有什么问题，通通交给他们吧！

亲爱的小朋友，你准备好了吗？让我们一起去欣赏丰富多彩的科学大世界吧！

你的大朋友们

“图画科学馆”编辑部





编辑推荐

小朋友的科学素养决定着他们未来的生活质量。如何培养孩子们对科学的兴趣，为将来的学习打下良好的基础呢？好奇心是科学的起点，而一本好的科普读物恰恰能通过日常生活中遇到的问题、丰富多彩的画面以及轻松诙谐的语言激发孩子们对科学的好奇心。

在“图画科学馆”系列丛中，我们精心选择了28位世界著名的科学家，请他们来给小朋友们讲述物理、化学、生物、地理四个领域的科学知识。这个系列从孩子的视角出发，用贴近小朋友的语言风格和思维方式，通过书中的小主人公提问和思考，让孩子们在听科学家讲故事的过程中，在轻松有趣的氛围中，不知不觉就学到了物理、生物、化学、地理方面的科学知识，激发孩子们对科学的好奇心和探索精神。

让这套有趣的科学图画书陪孩子思考，陪孩子欢笑，陪孩子度过快乐的童年时光吧！



目录

弗雷德里克·高兰·霍普金斯 6

最好不吃即食食品 24

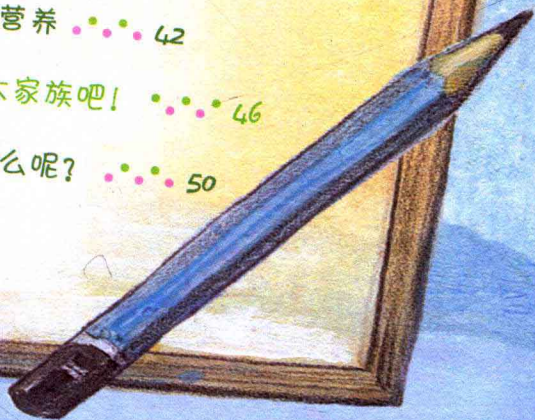
中国美食的传说 38

中国的传统节日与传统饮食 40

我们通过吃饭来获取营养 42

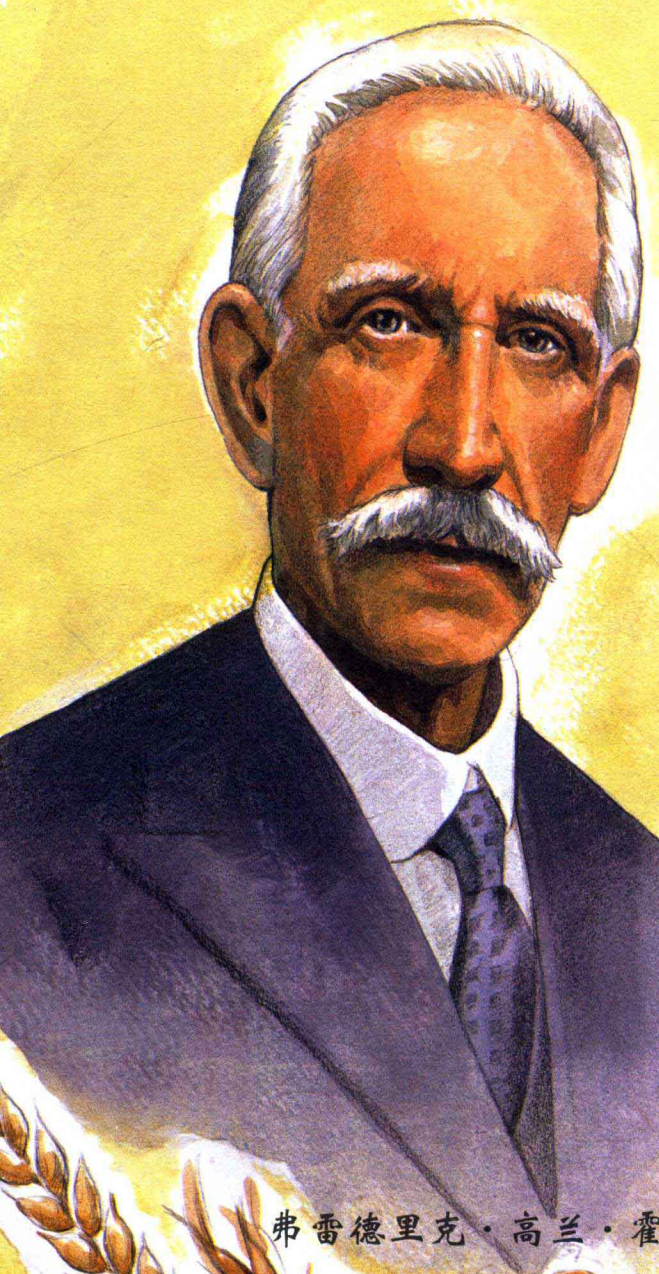
认识一下维生素大家族吧! 46

蔬菜和水果里都有些什么呢? 50



弗雷德里克·高兰·霍普金斯

(1861-1947)

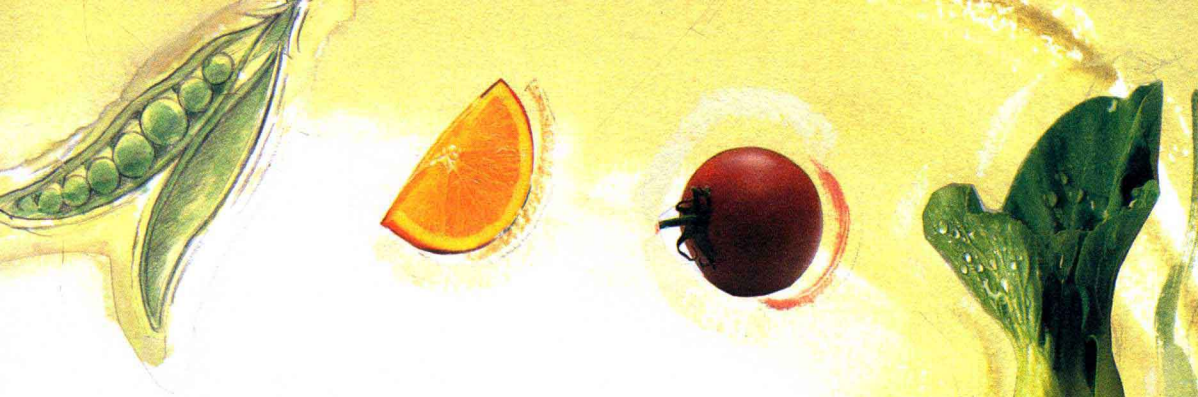


霍普金斯生于英国，是一位研究生物体体内现象的生物学家。他发现，动物体生存的 necessary 物质除了大家知道的碳水化合物、脂肪和蛋白质之外，还有一种叫做维生素的营养物质。

他还进一步证明维生素对生物体体内的一系列活动都有着促进的作用。

1929年，霍普金斯凭借“缺乏维生素B₁会造成四肢疼痛，并引发脚气病”这一发现获得了诺贝尔生理学或医学奖。

弗雷德里克·高兰·霍普金斯



我们日常生活中吃的米饭、喝的汤和炒的菜中都含有人体生长所必需的营养物质。但是，不是说一种食物中就包含了所有营养物质，每种食物所含的营养物质是不同的，所以小朋友们可不要挑食哦！

在吃饭的时候，妈妈时常会提醒我们：“每种菜都要吃点，这样才能长高个呢！”这就是在提醒我们要均衡营养。

下面就让我们和霍普金斯博士一边做好吃的饭菜，一边了解食物中都有哪些营养物质吧！





“博士老师，欢迎您的到来！”小俊妈妈高兴地出来迎接霍普金斯博士。

“您好！”小俊也和霍普金斯爷爷打了个招呼。

“嗯，我听说过你，你就是那个妈妈经常提到的挑食的小俊吧？以后吃饭的时候要争取每样食物都吃些哦！”

“可是我不爱吃，怎么咽得下去呢？”

“均衡饮食才能长个大高个，身体才会变得结实。要不今天来尝尝我的手艺！我一边做菜，一边给你们讲讲为什么要均衡饮食吧！”霍普金斯博士像妈妈那样围起了围裙。

“哇！真的吗？太好了！”小俊也兴奋地学着博士的样子系上了围裙。





“小俊，我们吃的食物里有很多营养物质。你知道什么是营养物质吗？”

“嗯……我听过这个词，但是确切的意思我不是太明白。”

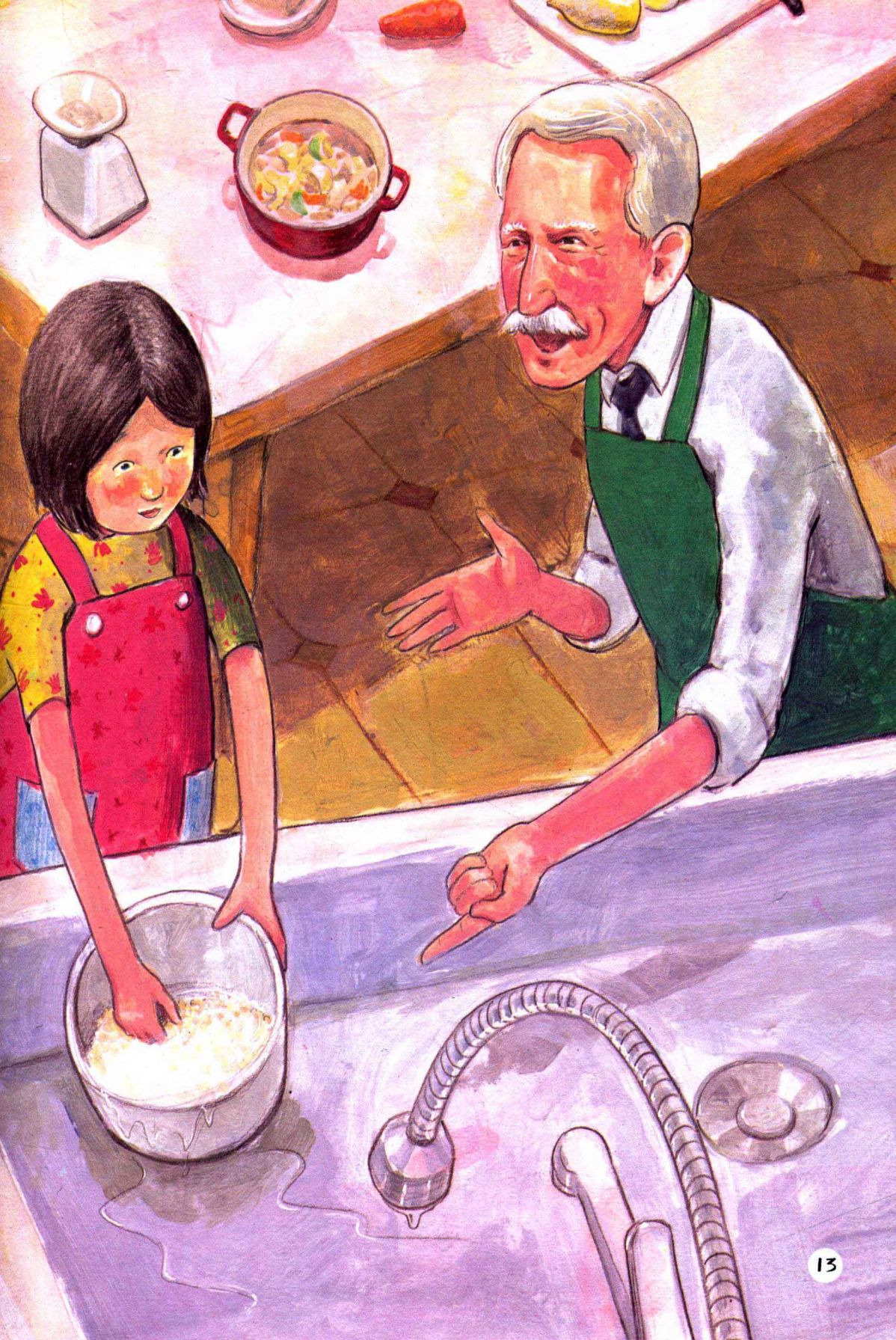
“营养物质就是我们身体生长所必需的物质。我们一起来看看食物中都包含哪些营养物质吧。”



妈妈一边淘米，一边说：“我觉得日常饮食中最不能缺的就是大米。”

霍普金斯博士听了妈妈的话，也点了点头说：“大米中含有碳水化合物这种营养物质。碳水化合物大量存贮在大米、大麦、小麦等谷物，以及土豆、红薯和玉米中。小俊喜欢的糖果、巧克力和饼干中也有碳水化合物呢。”







“碳水化合物能做什么呢？”小俊拿起一个土豆，边看边问。

“碳水化合物能为人体提供能量。有了能量，小俊学习或运动的时候才会干劲十足。”

“嗯，明白了！如果我们不吃饭就会觉得浑身没有力气。”

“对！特别是早饭，一定要吃好。如果早上身体里就缺乏碳水化合物，那么一整天人都会没精神。”

听了博士这番话，小俊暗下决心，以后早上再也不会为不吃早饭而想方设法找各种借口了。