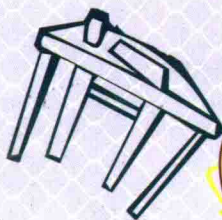


让老爸发疯的  
无敌怪问题



哪次爸爸你回过家呀

假期干什么？



轻松幽默的场景，  
搞笑的漫画插图

老爸，  
吃多了酱油皮肤  
就会变黑吗？



周艺文◎主编



假期干什么？看老爸被你问到发疯！

轻松幽默的场景，搞笑的漫画插图！

2012年最快乐的亲子读物，营养健康知识大解析！



CIS  
CHILDREN'S ILLUSTRATION SERVICE



湖南少年儿童出版社  
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE



# 老爸， 吃多了酱油皮肤 就会变黑吗？

周艺文◎主编



## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

老爸,吃多了酱油皮肤就会变黑吗? / 周艺文主编. —长沙:  
湖南少年儿童出版社, 2012.11  
(让老爸发疯的无敌怪问题)  
ISBN 978-7-5358-7900-4

I. ①老… II. ①周… III. ①皮肤—护理—少儿读物  
IV. ①TS974.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第041577号

---

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 主 编: 周艺文           | 项目统筹: 刘 群 李 璠     |
| 监 制: 湖南艺文新童话传媒有限公司 | 责任编辑: 吴双英 周倩倩     |
| 总 策 划: 张爱哲         | 文字编辑: 席 欢 李 阔 刘水利 |
| 质量总监: 郑 瑾          | 装帧统筹: 王敦峰 刘 双     |

---

出 版 人: 胡 坚  
出版发行: 湖南少年儿童出版社  
地 址: 湖南省长沙市晚报大道89号 邮 编: 410016  
电 话: 0731-82196340 82196334 (销售部) 0731-82196313 (总编室)  
传 真: 0731-82199308 (销售部) 0731-82196330 (综合管理部)

---

经 销: 新华书店  
常年法律顾问: 北京市长安律师事务所长沙分所 张晓军律师  
印 刷: 长沙超峰印刷有限公司  
开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16  
印 张: 8  
版 次: 2012年11月第1版  
印 次: 2012年11月第1次印刷  
定 价: 19.80元

---

**版权所有 侵权必究**

**质量服务承诺: 若发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。**

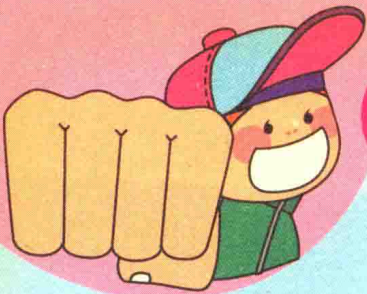
# 前言



苏联著名教育实践家、教育理论家苏霍姆林斯基有一句教育名言——请你们珍惜孩子的好奇心、求知欲和渴求知识的火花。这不仅是对教育者的请求，也是对家长的请求。每个孩子都对这个千奇百怪的世界充满了好奇，他们渴望了解事情的真相、事物的根本。但是当下市面上传统的为孩子释疑的科普丛书都过于严肃，有些甚至乏味，缺乏童真童趣，不适应孩子的心理需求，于是《让老爸发疯的无敌怪问题》应运而生。

《让老爸发疯的无敌怪问题》是一套内容十分丰富的少儿类科普读物。内容包括文学常识、文化艺术、天文地理、历史民俗、营养健康、人类生活、旅游观光、交通、生理、植物、动物、军事体育、科技信息、地球环境、数理化等，涉及孩子生活及学习的诸多方面，集知识性、趣味性、科学性为一体。

《让老爸发疯的无敌怪问题》突破以往的教学性语言风格，用轻松幽默的场景对话，搭配诙谐的漫画插图，把科学文化知识融入到一个个生活小幽默中，让孩子轻松快乐地吸收知识。书中的小主人公从身边的小事里发现各种让家长“头疼”的怪问题，这些稀奇古怪的问题，多数是小朋友们在现实生活中也会有的疑惑。这不仅是一套为孩子释疑的百科全书，同时也是一套帮助父母回答孩子千奇百怪问题的秘籍。小朋友和家长们，不妨翻开书，看看这些“怪问题”的答案究竟是什么吧。



# 目录



1. 老爸，酸奶有什么特殊的营养价值？ /1

2. 老爸，为什么吃药时不能喝果汁？

/2

3. 老爸，馒头比米饭更有营养吗？ /3

4. 老爸，为什么鸡蛋不可以用开水冲着喝？ /4

5. 老爸，为什么冰激凌不能多吃？ /5

6. 老爸，为什么大蒜被称为“杀菌勇士”？

/6

7. 老爸，为什么不能生吃银杏果？ /7

8. 老爸，为什么菠萝泡在盐水里不会变咸？ /8

9. 老爸，为什么不是所有的食物都要趁新鲜吃？ /9

10. 老爸，为什么昨天买的青菜“站”不起来了？ /10

11. 老爸，为什么剥开的茄子放久了会变黑？ /11

12. 老爸，为什么吃果冻也会有窒息的危险？ /12

13. 老爸，为什么不是所有的蘑菇都能吃？

/13

14. 老爸，魔芋豆腐是豆制品吗？ /14

15. 老爸，为什么绿茶比红茶苦？ /15

16. 老爸，为什么夏天要喝绿豆沙？ /16

17. 老爸，为什么有的人吃了四季豆会中毒？ /17

18. 老爸，为什么不能同时吃菠菜和豆腐？

/18

19. 老爸，为什么可乐能产生气泡？ /19

20. 老爸，为什么不能吃发霉的花生？ /20

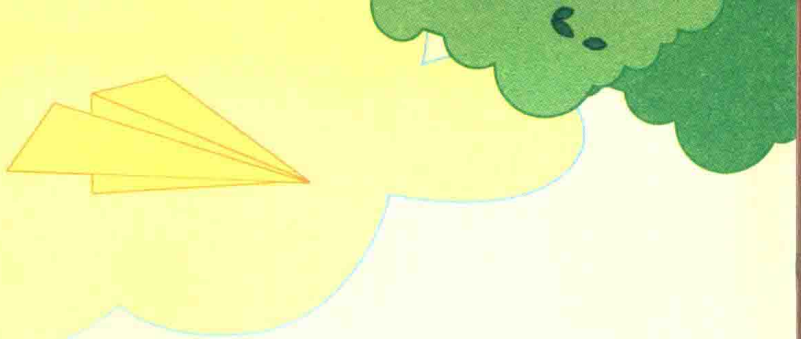
21. 老爸，为什么不能生吃青西红柿？ /21

22. 老爸，为什么爆米花不能多吃？ /22

23. 老爸，为什么不能用开水冲泡蜂蜜？

/23

24. 老爸，为什么吃苦瓜对身体好？ /24



25. 老爸，为什么要吃粗粮？ /25

26. 老爸，为什么吃荔枝容易上火？ /26

27. 老爸，为什么芹菜叶也能吃？ /27

28. 老爸，为什么泡泡糖不能吞到肚子里？

**/28**

29. 老爸，为什么不能吃太多水果？ /29

30. 老爸，为什么炸鸡不能当正餐？ /30

31. 老爸，吃多了酱油皮肤就会变黑吗？

**/31**

32. 老爸，为什么不把橘子剥干净再吃？

**/32**

33. 老爸，吃肥肉会变成大胖子吗？ /33

34. 老爸，为什么皮蛋要和酸姜搭配着食用？ /34

35. 老爸，为什么不是蛋壳颜色越深，鸡蛋的营养价值就越高？ /35

36. 老爸，为什么豆浆烧开了还没熟？

**/36**

37. 老爸，为什么小孩子不能吃补品？

**/37**

38. 老爸，为什么吃了水果还要吃蔬菜？

**/38**

39. 老爸，喝鲜奶好还是喝奶粉好？ /39

40. 老爸，为什么鱼肉不趁鲜吃？ /40

41. 老爸，吃素比吃荤更健康吗？ /41

42. 老爸，为什么不能吃太多盐？ /42

43. 老爸，胡萝卜不是兔子吃的东西吗？

**/43**

44. 老爸，“垃圾食品”是垃圾还是食品？

**/44**

45. 老爸，为什么不能吃刚摘的黄花菜？

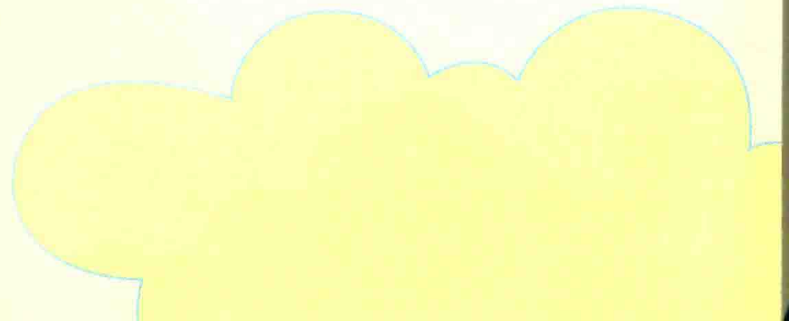
**/45**

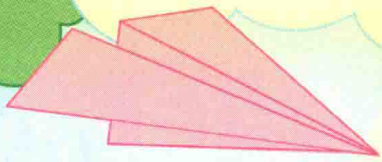
46. 老爸，为什么吃葡萄不吐葡萄皮？

**/46**

47. 老爸，为什么喝了果汁还要吃水果？

**/47**





48. 老爸，为什么总让我吃鱼？ /48

49. 老爸，饮料比白开水有营养吗？ /49

50. 老爸，为什么不可以天天吃罐头？

**/50**

51. 老爸，喝牛奶有什么注意事项？ /51

52. 老爸，为什么不能空腹吃柿子？ /52

53. 老爸，为什么巧克力不能放在冰箱里？ /53

54. 老爸，山楂是药还是零食？ /54

55. 老爸，为什么要摄入胆固醇？ /55

56. 老爸，为什么小便后会打冷战？ /56

57. 老爸，为什么出汗后要喝盐水？ /57

58. 老爸，为什么眼皮会跳？ /58

59. 老爸，为什么发烧时要喝开水？ /59

60. 老爸，为什么不能经常挖耳垢？ /60

61. 老爸，为什么不能跷二郎腿？ /61

62. 老爸，为什么人会磨牙？ /62

63. 老爸，为什么日晒过多可能会得皮肤癌？ /63

64. 老爸，为什么吃红薯会放屁？ /64

65. 老爸，为什么人会得口角炎？ /65

66. 老爸，为什么人会驼背？ /66

67. 老爸，为什么人会便秘？ /67

68. 老爸，为什么不能憋小便？ /68

69. 老爸，为什么绿色植物有护眼功效？

**/69**

70. 老爸，为什么要及时理发？ /70

71. 老爸，看了红眼病患者的眼睛就会得红眼病吗？ /71

72. 老爸，为什么要睡午觉？ /72

73. 老爸，为什么要剪指甲？ /73

74. 老爸，为什么有些人睡着了会流口水？

**/74**

75. 老爸，为什么不能经常挖鼻孔？ /75

76. 老爸，为什么多晒太阳能帮助人长高？

**/76**

77. 老爸，为什么不可以剪眉毛和睫毛？

**/77**

78. 老爸，为什么人会抽筋？ /78

79. 老爸，为什么不能把头蒙在被子里睡觉？ /79

80. 老爸，热身是让身体热起来吗？ /80

81. 老爸，为什么不能躺着看书？ /81

82. 老爸，为什么不能等口渴了再喝水？

**/82**

83. 老爸，为什么猫狗的疾病会传染给人？

**/83**

84. 老爸，为什么眼睛进了东西不能用手

揉？ /84

85. 老爸，为什么晚餐要吃得简单？ /85

86. 老爸，为什么一定要吃早餐？ /86

87. 老爸，为什么用牙签剔牙不好？ /87

88. 老爸，为什么水果进冰箱之前不用洗？

**/88**

89. 老爸，怎样才能把牙齿刷得更干净？

**/89**

90. 老爸，为什么夏天尽量避免吃剩饭剩

菜？ /90

91. 老爸，为什么饭前不能剧烈运动？ /91

92. 老爸，为什么冬天时要在脸上擦润肤

露？ /92

93. 老爸，为什么洗澡后还要泡脚？ /93

94. 老爸，为什么不能把衣服扔在床上？

**/94**

95. 老爸，为什么吃饭时不可以说话？ /95

96. 老爸，为什么要做课间操？ /96

97. 老爸，为什么不能挑食？ /97

98. 老爸，为什么吃饭要细嚼慢咽？ /98

99. 老爸，为什么要勤晒被子？ /99

100. 老爸，为什么不能在强光下看书？

**/100**

101. 老爸，为什么烧开水不能越久越好？

**/102**

102. 老爸，为什么不能一边吃饭一边喝水？

**/102**

103. 老爸，为什么纯净水不能经常喝？

**/103**

104. 老爸，为什么用铁锅炒菜更健康？

**/104**

105. 老爸，为什么小孩子不能喝酒？ /105

106. 老爸，为什么要梳头发？ /106

107. 老爸，为什么饭后不能立即游泳？

**/107**

108. 老爸，为什么小孩子不能用含氟牙

膏？ **/108**

109. 老爸，睡觉时什么样的睡姿最舒

服？ **/109**

110. 老爸，为什么不能趴在桌子上写作

业？ **/110**

111. 老爸，为什么是饭前喝汤？ **/111**

112. 老爸，洗手也有讲究吗？ **/112**

113. 老爸，为什么淋了雨就一定要洗头？

**/113**

114. 老爸，为什么要“捂着”过春天？

**/114**

115. 老爸，为什么不能暴饮暴食？ **/115**

116. 老爸，为什么制冷空调的温度不是

越低越好？ **/116**

117. 老爸，为什么要时常更换牙刷？

**/117**

118. 老爸，为什么不能长时间看电视？

**/118**

119. 老爸，眼保健操“过时了”吗？

**/119**

120. 老爸，为什么不能长时间点蚊香？

**/120**

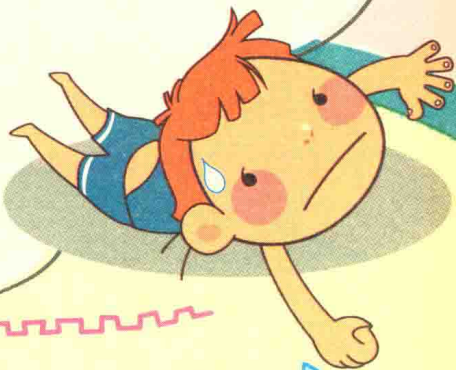




## 1. 老爸，酸奶有什么特殊的营养价值？

妈妈去超市给乐乐买了一箱儿童酸奶，乐乐不明白，喝了牛奶为什么还要喝酸奶，难道酸奶有什么特殊的营养价值？爸爸告诉乐乐：“酸奶的营养非常丰富，对身体健康有益。”

酸奶也称酸乳，由鲜牛奶经过配料、过滤、预热、均质、杀菌、接入乳酸菌种、发酵等工艺制成。牛奶中的脂肪含量一般是3%~5%，经发酵后，酸奶中的脂肪酸含量比原料奶多了2倍。这些变化使酸奶更易消化和吸收，各种营养素的利用率得以提高。酸奶还是钙的良好来源，饮用一杯150克的酸奶，可以满足10岁以下儿童一天所需钙量的1/3，成人钙量的1/5。酸奶的营养非常丰富，不仅保留了牛奶的优点，而且具有一定的保健功能，经加工后扬长避短，成为更适合人类饮用的营养饮品。



### • 无敌透视 •

酸奶据说起源于游牧民族。因为草原上气候不稳定因素的影响，经常出现羊奶变质而呈渣状的情况。一次偶然的机会，有人将变质呈渣状的羊奶倒入煮过的奶中，煮过的奶却变得酸甜可口。这就是最早的酸奶。



## 2. 老爸，为什么吃药时不能喝果汁？

乐乐最近生病了，每到晚饭前，就要吃医生开的药片。乐乐很讨厌吃药，但只有吃药，病才会好。这一天，乐乐看到病房里一个小朋友在喝果汁，他羡慕地对爸爸说道：“老爸，我吃药的时候可不可以不喝白开水，换成喝果汁呢？”爸爸摇摇头说道：“吃药的时候可不能喝果汁。”

原来，果汁里含有大量的维生素 C 和柠檬酸，吃药时喝果汁，药片会被果汁提前溶解，药效会大大降低。果汁本身具有刺激性，药物也具有一定的刺激性，两者相遇会加剧对肠胃的刺激，更严重的是，有的药物可能会和果汁中的果酸发生反应，形成有害物质。所以吃药的时候不能喝果汁，而应用温白开水送服。值得注意的是，不仅如此，吃完药如果想喝果汁，必须间隔一段时间。



### • 无敌透视 •



除了果汁不适合用来送服药品，温和的牛奶也不适合。牛奶中含有钙、铁等物质，会与药物发生反应。而且，牛奶中的蛋白质会形成一种薄膜包住药片，使得药效难以发挥。

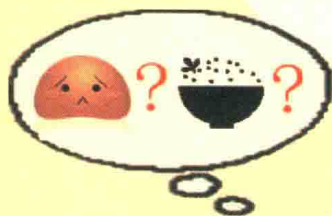




### 3. 老爸，馒头比米饭更有营养吗？

乐乐发现住在隔壁的同学佳佳早餐每天都是馒头，有时候，甚至午餐也是馒头，乐乐觉得很奇怪。一天，乐乐回家后问爸爸：“老爸，佳佳今天午餐又吃了馒头，难道馒头比米饭更有营养吗？”爸爸回答道：“当然不是，只有饮食达到营养均衡，身体才会更健康。”

面粉中蛋白质含量丰富，而大米中的蛋白质质量较高，因此人体从面粉和大米中吸收的蛋白质并没有很大区别。但是面粉中的维生素B族比大米丰富，可以帮助人体补充体力。而大米的含水量较高，较馒头更易消化，进食大米能够降低主食热量，以免人体热量过剩。而馒头中的硒含量比米饭高，硒可以增强人体免疫力。这样看来，大米和馒头各有优点，我们应该均衡饮食，合理摄入营养。



无敌透视



随着人们生活水平的提高，食物的种类越来越丰富，我们应该养成良好的饮食习惯，做到合理膳食与营养均衡，帮助身体健康成长。





## 4. 老爸，为什么鸡蛋不可以用 开水冲着喝？



妈妈早上起床晚了些，没来得及做早餐。乐乐见妈妈还在煮鸡蛋，不禁想到了电视里有人直接用开水冲泡鸡蛋饮用。他问爸爸：“老爸，快迟到了，这个鸡蛋可以用开水冲着喝吗？这样又快又方便。”爸爸回答道：“那样可不行，鸡蛋必须要煮熟，否则吃了会拉肚子。”



开水不能完全烫熟鸡蛋，就算是  $100^{\circ}\text{C}$  的开水，冲鸡蛋时温度也会有所下降，不能完全杀死鸡蛋中的细菌、微生物和寄生虫。这样，不熟的鸡蛋中会残留一些胶状的液体，这些液体一旦被人吃下，就很难消化，容易造成腹泻等不良后果，影响人体健康。当然，煮鸡蛋的时间也不宜过长，否则不仅难以消化，而且容易破坏鸡蛋中的营养成分。

### • 无敌透视 •



在日常生活中，我们如何分辨新鲜鸡蛋和陈蛋。用手摇一摇鸡蛋，仔细听鸡蛋内发出的声音，鲜鸡蛋不会发出水声，而陈蛋则有水声；把鸡蛋放在清水里，鲜鸡蛋会下沉，而陈蛋则浮在水面上。





## 5. 老爸，为什么冰激凌不能多吃？

天气变热，乐乐回家后，打开冰箱，拿出了自己最爱的冰激凌。乐乐吃了两支冰激凌后，还想吃一支，爸爸见状连忙阻止，说多吃不好。乐乐不开心地问道：“老爸，为什么不能多吃冰激凌？”爸爸耐心地回答道：“你的肠胃会受不了。”

冰激凌口味香甜，尤其是在炎热的夏天，更是凉爽惹人爱，但不能因为嘴馋就吃太多冰激凌。儿童吃大量的冰激凌，容易造成咽喉部血管收缩，血流量减少，抵抗力降低，会让潜伏在呼吸道里的微生物繁殖，从而引起上呼吸道感染的反复发作。暴饮暴食冰激凌等冷饮，可引起胃黏膜血管收缩，减少胃液分泌，导致食欲下降和消化不良。所以，冰激凌虽然美味可口，但不宜过多食用。



### • 无敌透视 •

 冰激凌是以稀奶油为主要原料，加入牛乳、食糖、蛋品、香精及稳定剂等成分冷冻而成的食品。冰激凌种类众多，口味丰富，有奶油冰激凌、巧克力冰激凌、雪糕、冰砖、蛋卷冰激凌等。奶味香浓，细腻爽滑的冰激凌具有一定的营养价值，但由于含脂、含糖量均较高，因此不宜长期大量食用。

?

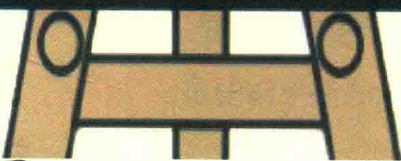




## 6. 老爸，为什么大蒜被称为“杀菌勇士”？

吃晚饭的时候，乐乐见菜里又有大蒜，不禁皱起了眉头，没有了食欲。乐乐不理解，为什么妈妈的菜里总是喜欢放大蒜。爸爸知道乐乐的心思，说道：“大蒜可是‘杀菌勇士’，对身体很好。”乐乐问道：“老爸，为什么大蒜被称为‘杀菌勇士’？”爸爸回答道：“因为大蒜中含有大蒜素。”

大蒜的味道闻起来有些呛鼻，味道辛辣，但是大蒜的杀菌能力很强。这是因为大蒜中含有的大蒜素，能杀灭多种细菌病毒。除此之外，大蒜还能治疗腹泻、肺结核、百日咳等多种疾病；生吃或者切片口含还可以预防流行性感冒。大蒜作为一种香料，常用于烹饪，不仅可以去除腥味，促进食欲，还能提升菜品的风味。



### • 无敌透视 •



“大蒜素”在加热后容易被破坏，所以要发挥大蒜对身体的作用，最好的方法就是生吃，吃之前把它捣成蒜泥，放置一段时间后，它的抑菌效果最好，味道也更香。大蒜虽然是“杀菌勇士”，但吃太多也容易上火。人体咽喉肿痛、牙龈肿痛时，不适合吃过多的大蒜。





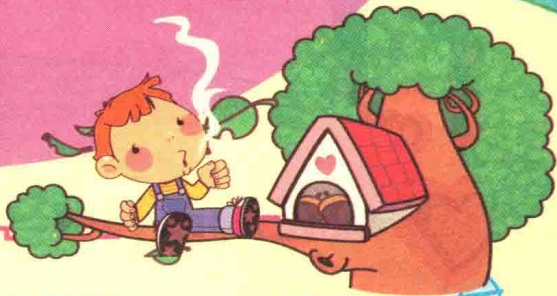
## 7. 老爸，为什么不能生吃银杏果？



外出秋游时，乐乐在庄园里看见很多漂亮的果子，就问爸爸那些果实是什么。爸爸告诉乐乐，那是银杏果。乐乐一听就来了精神，想起上次在饭店里吃过的烤银杏，就嚷嚷着要摘下来吃。爸爸赶紧拉住乐乐，告诉他：“银杏可不能生吃！”乐乐听了问道：“为什么不能生吃银杏果？”爸爸摇着头告诉乐乐：“银杏果有毒，不能生吃。”

银杏果是银杏树的果实，呈椭圆形或者倒卵形，富含核蛋白、矿物质、粗脂肪等多种营养成分，有很好的滋补作用，能够帮助人体提高记忆力和保护肝脏。虽然银杏果有很多益处，但是也含有一定的毒素。银杏中的氢氰酸毒素能够伤害人体的神经系统，误食后会引发呕吐、腹痛、呼吸困难等症状，严重时还会导致死亡。因此，绝对不能生吃银杏果。

### • 无敌透视 •



银杏果不能生吃，经过加工处理的银杏果也不宜多吃，银杏果本身含有微毒，即使经过加工，也不能完全清除毒素，所以想吃银杏果，一定要控制好食用量，1天不超过10粒，以免中毒。

?





## 8. 老爸，为什么菠萝泡在盐水里不会变咸？

在放学回家的路上，乐乐嚷着要吃菠萝，爸爸便买了一个菠萝带回家。回到家后，爸爸并没有马上切菠萝给乐乐吃，而是把菠萝泡在了盐水里，乐乐一看就急了：“老爸，你把菠萝泡在盐水里，菠萝不就变咸了吗？那还怎么吃呀！”爸爸看着乐乐又馋又急的样子，忍不住笑了：“这是给菠萝‘消毒洗澡’，这样处理过的菠萝才更好吃！”



日常生活中，人们买到的菠萝，都经过了水果商的削皮处理，用盐水泡一泡能起到消毒作用。菠萝中含有菠萝蛋白酶，过敏体质的人摄入这种物质，容易引发过敏症状，盐水可以很好地破坏菠萝中的菠萝蛋白酶，大大减少过敏情况的发生。而且，经过盐水浸泡过的菠萝，味道更加鲜美，更加可口，乐乐不需要担心把菠萝泡在盐水里会变成“腌菠萝”。

### • 无敌透视 •



菠萝原名凤梨，原产于巴西，有七十多个品种。菠萝含有大量的果糖、葡萄糖、维生素A、B、C，磷，柠檬酸和蛋白酶等物质，具有解暑止渴、消食止泻的功效，是较为理想的夏季水果。

