

汇集中国孩子最爱问的经典问题

SHI WAN GE WEI SHEN ME



注
音
版

十万个 为什么

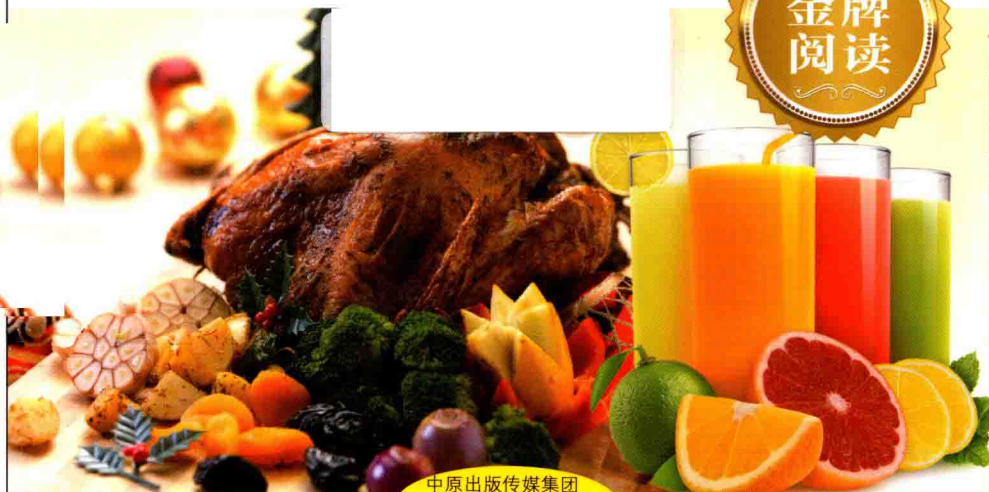


专家精心编写 全面答疑解惑

《营养健康》

探索科学奥秘 吸取知识精华
中国孩子最喜爱的知识读本

张新国◎主编



中原出版传媒集团
大地传媒
河南美术出版社

十万个 为什么



注 音 版

营养健康

张新国◎主编

中原出版传媒集团
大地传媒
河南美术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

营养健康 / 张新国主编. — 郑州: 河南美术出版社, 2014.12

(十万个为什么: 注音版)

ISBN 978-7-5401-2983-5

I . ①营… II . ①张… III . ①汉语拼音—儿童读物
IV . ① H125.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 275973 号

十万个为什么 (注音版) · 营养健康

主 编 张新国

责任编辑 孟繁益

技术编辑 王淑娟

责任校对 吴高民

装帧设计 曲 晨

出版发行 河南美术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号

邮编: 450002

电话: (0371) 65727637

制 作 炎黄印象

印 刷 三河市春园印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/32

印 张 3

版 次 2014 年 12 月第 1 版

印 次 2014 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5401-2983-5

定 价 12.50 元

前言

多问几个为什么，是我们取得进步的阶梯，未知的领域永远在等待着我们去探寻。我们在生活中会经常遇到不理解的事情，如在打电话的时候，会问：为什么电话能够发出声音？在乘坐飞机的时候，会问：为什么飞机能在空中飞行？甚至我们对遥远的太空也充满了好奇和不解：为什么会有流星？为什么星星不会掉下来？……这些问题总是激发着小朋友们的好奇心和求知欲。

好奇心和求知欲不仅是人们的正常行为，更是一种学习态度，对于未知世界的探索能使小朋友的眼界更加开阔。本书中列举了日常生活中多种多样的小问题，引领小朋友走进未知的奇妙世界，大到太阳地球，小到人体奥秘；远到世界大战，近到汽车轮船。在本书中都会通过简单的语言和美丽的图画来向读者一一解答，让小朋友能随心遨游太空，拉近与历史的距离，走进奇妙的动物世界……让孩子们把这本书当成一架阶梯，一步

一步通向未知的领域。

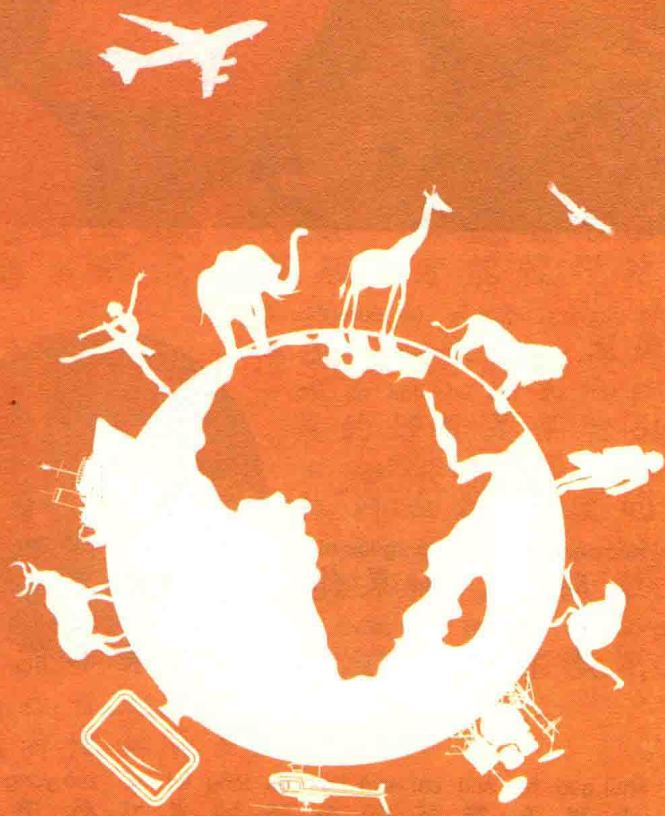
我们对本书的编写付出了很多的心血，但是难免仍有不足，希望广大的少儿读者及家长多提宝贵意见，以便于我们今后的改进。让我们因为这套《十万个为什么》而成为好朋友，通过这套《十万个为什么》共同成长。

目录

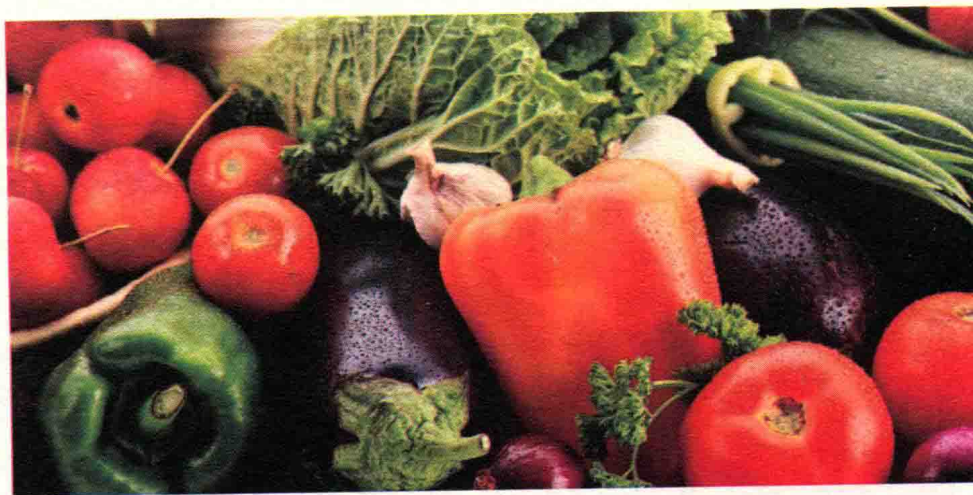
卷首语·····	1
为什么吃水果不能替代吃蔬菜? ·····	2
为什么不能吃生鸡蛋? ·····	4
儿童为什么不能喝酒? ·····	6
为什么不能空腹喝牛奶? ·····	8
为什么小孩子不能喝茶? ·····	10
为什么人要喝水? ·····	12
为什么大蒜最好生吃? ·····	14
为什么要适当吃些粗粮? ·····	16
为什么要多吃些鱼? ·····	18
为什么一定要吃早餐? ·····	20
为什么鸡蛋不能一次吃太多? ·····	22
为什么不能多吃奶糖? ·····	24
为什么要适当吃些豆腐? ·····	26
为什么要少吃或不吃垃圾食品? ·····	28
为什么不能边看书报边吃饭? ·····	30
为什么吃饭最好别超过半小时? ·····	32
为什么肠胃不好的人不能多吃山楂? ·····	34
为什么多吃新鲜蔬菜好? ·····	36
为什么感冒后会流涕、鼻塞和发热? ·····	38

为什么豆浆没煮熟不能喝?	40
为什么要用温开水吃药片?	42
为什么献血不会影响身体健康?	44
为什么豆腐和菠菜不能一起吃?	46
为什么拔牙后要及时镶牙?	48
为什么感冒时吃东西觉得没味儿?	50
为什么挖耳朵是个坏习惯?	52
为什么婴儿不能喝蜂蜜?	54
为什么要从小预防近视?	56
为什么饭前饭后要休息一会儿?	58
为什么睡觉前用热水洗脚好?	60
为什么吃菠萝要用盐水泡?	62
为什么豆类食品有益健康?	64
为什么吃冰淇淋要适可而止?	66
为什么青少年要预防肥胖?	68
为什么不要蒙头睡觉?	70
为什么疲劳时会有黑眼圈?	72
为什么要经常梳头?	74
为什么坐久了手脚会发麻?	76
为什么打乒乓球对眼睛好?	78
为什么睡觉前不能吃零食?	80
夏天为什么喝绿豆汤好?	82
为什么春天人容易困倦?	84
运动员为什么禁止服用兴奋剂?	86
为什么洗冷水澡也是锻炼身体?	88

卷首语



孩子最想知道的十万个为什么。



wèi shén me chī shuǐ guǒ bù néng tì dài

为什么吃水果不能替代

chī shū cài

吃蔬菜？

xiǎo péng yǒu rú guǒ nǐ zhǐ ài chī shuǐ guǒ bú ài chī
小朋友，如果你只爱吃水果不爱吃shū cài shì bú duì de yo yīn wèi shuǐ guǒ bù néng tì dài
蔬菜，是不对的哟，因为水果不能替代shū cài
蔬菜。shuǐ guǒ hé shū cài suǒ hán de táng lèi jí zuò yòng bù yí
水果和蔬菜所含的糖类及作用不一yàng shuǐ guǒ zhōng de dān táng hé shuāng táng bèi chī jìn rén tǐ
样。水果中的单糖和双糖被吃进人体hòu hěn kuài jiù kě yǐ bèi rén tǐ de xiǎo cháng xī shōu dàn
后，很快就可以被人体的小肠吸收。但shì rú guǒ chī de shuǐ guǒ hán táng liàng guò duō yě bú lì yú
是，如果吃的水果含糖量过多，也不利于shēn tǐ jiàn kāng
身体健康。

ér dà duō shù
而大多数
shū cài suǒ hán de tàn
蔬菜所含的碳
shuǐ huà hé wù shì diàn
水化合物是淀
fěn yí lèi de duō táng
粉一类的多糖。
tā men xū yào jīng guò
它们需要经过
rén tǐ xiāo huà dào nèi gè
人体消化道内各

想想真有趣儿

吃水果还有一定的讲究，否则就会对人体有害。如空腹吃西红柿，会使胃内的压力升高，造成急性胃扩张，使人产生胃胀、胃痛等症状。

zhǒng méi shuǐ jiě chéng dān táng hòu cái néng màn màn de bèi rén
种酶水解成单糖后，才能慢慢地被人



tǐ xiāo huà hé xī shōu yīn cǐ shū
体消化和吸收。因此，蔬
cài de hǎo chù shì bú huì yǐn qǐ rén
菜的好处是不会引起人
tǐ nèi xuè táng nóng dù de dà fú
体内血糖浓度的大幅
dù bō dòng bìng qiě shū cài suǒ
度波动，并且，蔬菜所
hán de wéi shēng sù hé kuàng wù zhì
含的维生素C和矿物质

yì bān dōu bǐ shuǐ guǒ duō
一般都比水果多。



动动小脑筋

蔬菜可以取代水果。

不对。水果也有它独特的作用，如多数水果中都含有各种有机酸，能刺激消化液分泌。所以，每天应以400—500克的新鲜蔬菜为主，再适当吃100—200克水果，做到均衡营养膳食，这样才有利于身体健康。



wèi shén me bù néng chī shēng jī dàn

为什么不能吃生鸡蛋？

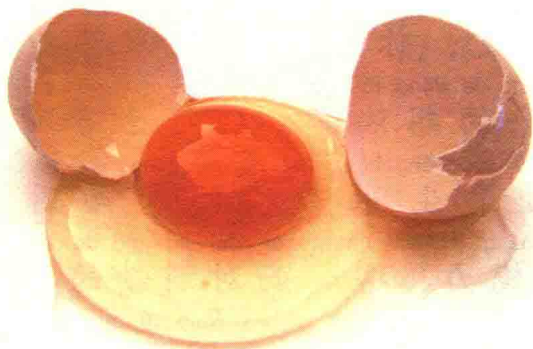
wèi shén me wǒ men zǒng shì jiāng jī dàn zhǔ shú le zài chī
为什么我们总是将鸡蛋煮熟了再吃ne shǒu xiān dàn qīng zhōng hán yǒu yì zhǒng jiǎn xìng de kàng
呢？首先，蛋清中含有一种碱性的抗shēng sù qiú dàn bái néng yǔ shēng wù sù jié hé chéng nán yǐ
生素球蛋白，能与生物素结合成难以xiāo huà de wù zhì shǐ rén tǐ chū xiàn nà dāi fá lì pí
消化的物质，使人体出现纳呆、乏力、皮yán děng shēng wù sù quē fá de zhèng zhuàng shēng jī dàn lì hái
炎等生物素缺乏的症状。生鸡蛋里还hán yǒu kàng yí dàn bái méi néng yì zhì yí dàn bái méi de xiāo
含有抗胰蛋白酶，能抑制胰蛋白酶的消huà zuò yòng yǐng xiǎng dàn bái zhì de xī shōu hé lì yòng zhè
化作用，影响蛋白质的吸收和利用。这liǎng zhǒng yǒu hài wù zhì jīng guò jiā rè jiù huì bèi pò huài
两种有害物质经过加热就会被破坏。qí cì jiā rè kě yǐ shǐ dàn bái zhì biàn xìng gèng
其次，加热可以使蛋白质变性，更

róng yì bèi xiāo huà
容 易 被 消 化
méi suǒ xiāo huà hé xī
酶 所 消 化 和 吸
shōu lìng wài jī
收。另 外，鸡
de tǐ nèi jīng cháng dài
的 体 内 经 常 带
yǒu shā mén jūn chī
有 沙 门 菌，吃
shēng jī dàn kě yīn xì
生 鸡 蛋 可 因 细

想想真有趣

鸡蛋是最常食用的营养食品之一。全蛋的蛋白质约占10~15%，它的搭配组成与人体需要非常接近，因此利用率很高。此外鸡蛋还含有丰富的胆碱，被吸收后可以进入大脑形成乙酰胆碱，对提高记忆力有一定帮助。

jūn gǎn rǎn ér yǐn qǐ shí wù zhòng dú yīn cǐ wú lùn shì cóng
菌 感 染 而 引 起 食 物 中 毒。因 此 无 论 是 从
yíng yǎng xué hái shì cóng wèi shēng xué de jiǎo dù kàn qiān wàn bù
营 养 学 还 是 从 卫 生 学 的 角 度 看，千 万 不
néng chī shēng jī dàn
能 吃 生 鸡 蛋。



动动小脑筋

半熟鸡蛋可以吃。

不对。由于半熟鸡蛋的外壳上充满了小孔，这些小孔比致病菌大上百倍，病原体轻易就可侵入，我们在食用被感染的鸡蛋后，可能出现畏寒、恶心、呕吐等症状，甚至还会引起食物中毒。



ér tóng wèi shén me bù néng hē jiǔ

儿童为什么不能喝酒？

xiǎo péng yǒu nǐ kàn dào bié rén hē jiǔ huì bu huì yě
小朋友，你看到别人喝酒会不会也yǒu cháng yì cháng de xiǎng fǎ ya dàn kě qiān wàn bú yào hē
有尝一尝的想法呀，但可千万不要喝。ér tóng zhèng chǔ yú shēng zhǎng fā yù de zhòng yào shí qī fēn
儿童正处于生长发育的重要时期，分jiě jiǔ jīng de néng lì hěn chà ér duì jiǔ jīng de dú xìng yòu tè
解酒精的能力很差，而对酒精的毒性又特bié mǐn gǎn shén jīng xì tǒng jí nèi zàng qì guān duì dú wù de
别敏感，神经系统及内脏器官对毒物的nài shòu lì yòu hěn dī jiǔ jīng huì cì jī ér tóng de yān hóu nián
耐受力又很低，酒精会刺激儿童的咽喉黏mó shǐ shàng hū xī dào dǐ yù zhì bìng yīn sù de néng lì dà
膜，使上呼吸道抵御致病因素的能力大dà jiàng dī suǒ yǐ hē jiǔ de hái zǐ bǐ zhèng cháng ér tóng
大降低。所以，喝酒的孩子比正常儿童gèng róng yì huàn yān yán děng jiǔ jīng duì hái zǐ de shēng zhí qì
更容易患咽炎等；酒精对孩子的生殖器

guān de fā yù yě yǒu
官的发育也有

yán zhòng de yǐng xiǎng
严重的影响；

jiǔ jīng shì zài gān zàng
酒精是在肝脏

zhōng fēn jiě de duì
中分解的，对

gān zàng yǒu míng xiǎn de
肝脏有明显的

dú xìng kě shǐ gān
毒性，可使肝

xì bāo fā shēng tuì xíng xìng biàn huà
细胞发生退行性变化，

yǐn qǐ gān zhōng dà gān
引起肝肿大，肝

gōng néng yì cháng yán
功能异常，严

zhòng de hái huì dǎo zhì
重的还会导致

gān huài sǐ
肝坏死。



想想真有趣儿

我国是最早酿酒的国家，早在2000年前就发明了酿酒技术，并且不断改进和完善，现在已发展到能生产各种浓度、各种香型、各种含酒的饮料。



动动小脑筋

儿童可以喝点啤酒。

不对。饮用啤酒会使儿童血铅升高，对身体发育危害极大。同时啤酒热量高，儿童经常饮用，会使腹壁脂肪增厚，得上肥胖症，诱发多种疾病。另外啤酒中添加的色素、香精、防腐剂也对小儿健康不利。



wèi shén me bù néng kōng fù hē niú nǎi

为什么不能空腹喝牛奶？



píng shí nǐ dōu shì rú hé hē niú nǎi de ne niú nǎi suī
 平时你都是如何喝牛奶的呢？牛奶虽
 rán yíng yǎng fēng fù dàn rú guǒ kōng fù yǐn yòng huì shǐ wèi
 然营养丰富，但如果空腹饮用，会使胃
 yè xī shì yǐng xiǎng qí xiāo huà hé xī shōu lìng wài niú
 液稀释，影响其消化和吸收；另外，牛
 nǎi shì yè tǐ zài wèi cháng dào zhì liú de shí jiān jiào duǎn
 奶是液体，在胃肠道滞留的时间较短，
 yíng yǎng chéng fèn nán yǐ chōng fèn xī shōu suǒ yǐ zuì hǎo tóng
 营养成分难以充分吸收，所以最好同
 shí chī xiē miàn bāo bǐng gān děng niú nǎi zhōng yǒu yì zhǒng huì
 时吃些面包、饼干等。牛奶中有一种会
 shǐ rén yǒu pí láo gǎn de wù zhì sè ān suān duì rén tǐ
 使人有疲劳感的物质——色氨酸，对人体
 yǒu zhèn jìng zuò yòng rú guǒ zài zǎo shàng kōng fù hē yì bēi niú
 有镇静作用。如果在早上空腹喝一杯牛
 nǎi kě néng shǐ rén zài shàng wǔ jiù huì chū xiàn pí láo gǎn
 奶，可能使人在上午就会出现疲劳感，

cóng ér yǐng xiǎng bái
从而影响白
tiān de gōng zuò hé xué
天的工作和学
xí ér wǎn shàng shuì
习。而晚上睡
jiào qián hē yì bēi niú
觉前喝一杯牛
nǎi néng gòu bǔ chōng
奶，能够补充
yíng yǎng cù jìn shuì
营养，促进睡

想想真有趣！

牛奶不宜放入热水瓶中保存。奶
热了后，倒进热水瓶中存放，奶中容
易混入细菌，一旦细菌进入奶中，每
隔 20~30 分钟就能繁殖一代，使牛奶
很快变质。

mián bǎo zhèng chōng fèn de xiū xi tè bié duì shén jīng shuāi
眠，保证充分的休息，特别对神经衰
ruò shuì mián bù jiā de rén yǒu míng xiǎn hǎo chù
弱、睡眠不佳的人有明显好处。



动动小脑筋

牛奶可以冷冻。

不对。冷冻后，牛奶中的脂肪、蛋白质等物质都会发生变化，解冻后会出现凝固沉淀和上浮脂淀粒，营养价值随之下降。所以，贮存牛奶以 3℃ 左右为宜。



wèi shén me xiǎo hái zi bù néng hē chá

为什么小孩子不能喝茶？

duì ér tóng lái shuō , hē chá shì jìn jì yīn wèi chá lǐ
对儿童来说，喝茶是禁忌。因为茶里hán yǒu chá jiǎn děng wù zhì róng yì lìng rén de zhōng shū shén jīng
含有茶碱等物质，容易令人的中枢神经xì tǒng chǎn shēng xīng fèn ér yīng yòu ér de shēn tǐ zhèng chǔ
系统产生兴奋。而婴幼儿的身体正处yú shēng zhǎng fā yù jiē duàn shēn tǐ gè shén jīng xì tǒng duì
于生长发育阶段，身体各神经系统对yú jù yǒu xīng fèn zuò yòng de wù zhì yì zhì néng lì jiào ruò
于具有兴奋作用的物质抑制能力较弱，bù néng xiàng dà rén nà yàng jìn xíng yǒu xiào de tiáo jié
不能像大人那样进行有效地调节。suǒ yǐ xiǎo hái zi hē chá hòu huì chū xiàn xīn tiào jiā
所以，小孩子喝茶后，会出现心跳加kuài de xiàn xiàng yǒu kě néng dǎo zhì tǐ lì xiāo hào guò dà
快的现象，有可能导致体力消耗过大。rú guǒ wǎn shàng hē chá hái zi chǎn shēng shī mián
如果晚上喝茶，还会使孩子产生失眠、