

探索自然奥秘 揭示身边世界

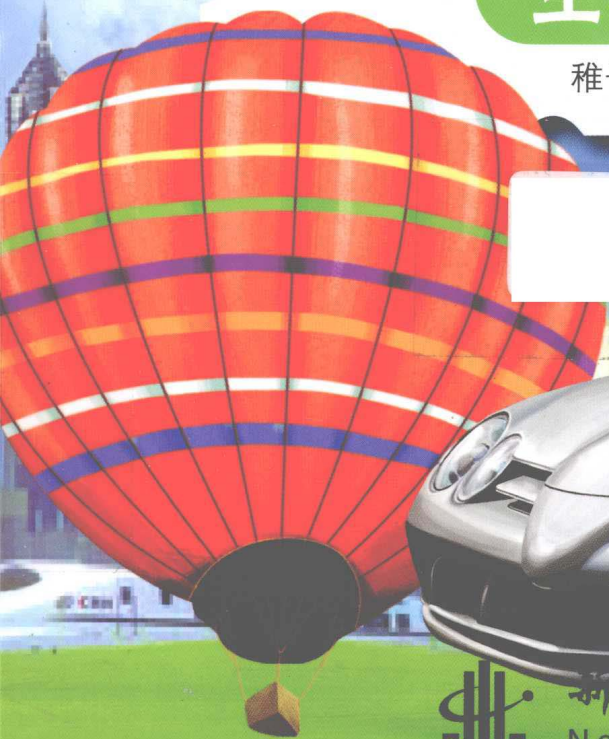
幼儿图解百科

400问



·生活天地·

稚子文化 / 编著



New Times Press

幼儿百科400问
生活天地

稚子文化 编著



新时代出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

幼儿图解百科400问. 生活天地 / 稚子文化编著. --
北京 : 新时代出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-5042-2352-4

I. ①幼… II. ①稚… III. ①科学知识—儿童读物②
生活—知识—儿童读物 IV. ①Z228.1②TS976.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第070820号



新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号 邮政编码 100048)

北京龙世杰印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 889×1194 1/24 印张 8 字数 200千字
2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1-10000 册 定价 25.00 元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777

发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755

发行业务: (010) 88540717

生活天地

编者 的话



幼儿图解百科400问

在孩子的眼中，世界是神秘又神奇的，他们最富有求知欲和探索精神，他们总是爱用提问的方式了解这个世界，满足自己的好奇心。他们经常会问：这是什么？那是什么？为什么会这样？那是怎么回事？孩子的发问有时候看似幼稚、简单，却包含着许多知识和深奥的道理。

这时候，他们需要一套优秀图书作为学习的伙伴和向导，将严肃、枯燥的知识变为有趣、活泼的快乐学习。

《幼儿图解百科400问》从孩子的视角切入，集知识性、科学性、趣味性、实用性于一体。带领孩子探索自然的奥秘，揭示身边的世界。针对孩子注意力不易集中、注意力分散的认知特点，本书通过生动多样的图片，丰富多彩的文字，图文并茂的形式，结合孩子们的知识结构和阅读习惯，形象地解答孩子们在学习和生活中经常碰到的问题。

还等什么，赶快翻开这本书，让它带领你遨游知识的海洋，体验获得知识的快乐吧！





CONTENTS >>> 目录

- 1 为什么罐头能保鲜
水果制品可以替代水果吗
- 2 为什么削了皮的苹果会变色
怎样使削皮的苹果不变色
茄子的切口面为何会变黑
- 3 胡萝卜怎么吃最有营养
胡萝卜含有哪些营养
- 4 可乐为什么会冒气泡
为什么喝可乐会打嗝
- 5 水对身体有多重要
饮料可以代替白开水吗
- 6 常喝牛奶有什么好处
为什么要常吃鸡蛋
- 7 牛奶喝得越多越健康吗
鸡蛋吃得越多越聪明吗
- 8 为什么煮后的牛奶有一层皮
为什么放凉了的热鸡汤表面会凝固
- 9 牛奶变酸就是酸奶吗
为什么香蕉放在冰箱里会腐烂
- 10 为什么冰箱可以保鲜
食物在冰箱中放久了会变质吗
- 11 可乐为什么不用纸盒包装
牛奶为什么用纸盒包装
- 12 为什么提倡人们施用绿肥
哪种肥料浇灌出的蔬菜更好吃
- 13 怎样做到合理饮食
为什么不能偏食挑食
- 14 香蕉为什么是弯的
成熟的苹果为什么一面红一面绿
- 15 嚼口香糖对身体有益吗
吹泡泡糖对身体有益吗



- 16 为什么煮熟的蟹变成了红色
为什么紫豆角炒熟后变成了绿色
- 17 为什么牛奶有助于睡眠
茶为什么能提神
- 18 如何辨别西瓜的生熟
有一种西红柿为什么叫“贼不偷”
- 19 快餐是健康食品吗
油炸食品为什么不能多吃
- 20 蔬菜颜色越深营养价值越高吗
颜色鲜艳的食品益于健康吗
- 21 马铃薯和红薯有什么区别
花生的果实藏在哪儿
马铃薯的种子在哪儿
- 22 虾皮是虾的皮吗
毛虾为什么有“钙的仓库”之称
- 23 为什么冰淇淋不能吃得太多
饮料可以多喝吗
为什么糖不能吃得太多
- 24 早餐有多重要
为什么晚餐不宜多吃
- 25 为什么冷食不宜当做早餐食用
牛奶鸡蛋是不是“完美”早餐
- 26 食品袋中为什么有一袋干燥剂
干燥剂能玩吗
- 27 着色剂有什么用
什么是食品膨松剂
- 28 冰淇淋里为什么加入增稠剂和稳定剂
哪些水果是海鲜的“克星”
- 29 食物相克是怎么回事
为什么鸡蛋不能与糖精同食
豆腐与蜂蜜相克吗



- 30 土豆可以和香蕉一起吃吗
菠菜与黄瓜同食会怎样
狗肉能与黄鳝同食吗
- 31 吃完西瓜可以再吃雪糕吗
鸡蛋与红薯可以同食吗
- 32 橘子与哪些食物相克
海带与哪些食物相克
- 33 发了芽的土豆能吃吗
发了芽的绿豆能吃吗
- 34 食物中毒了怎么办
吃小龙虾过敏了怎么办
- 35 苦杏仁能吃吗
河豚鱼有毒吗
- 36 颜色鲜艳的蘑菇能吃吗
新鲜的木耳能不能吃
鲜黄花菜能吃吗
- 37 为什么没炒熟的四季豆不能吃
没煮开的豆浆能不能喝
- 38 路边小吃可以多吃吗
街头烧烤可以多吃吗
- 39 饮料可以多喝水
为什么雪糕不能吃得太多
- 40 燕窝是燕子的窝吗
人们为什么会养蜜蜂
- 41 面包里为什么会有许多小洞
藕里面为什么有许多管状孔
- 42 喝生水对身体有危害吗
没开的水能喝吗
- 43 为什么蒸锅水不能喝
重新烧开的水能喝吗
- 44 为什么生病时要多喝水
人进行大量运动后为什么要喝水
- 45 苍蝇为什么能停立在垂直的玻璃上
苍蝇爬过的食物为什么不能吃
- 46 为什么饭后不宜马上睡觉

为什么饭后不宜饮茶

- 47 钙补得越多越好吗
维生素补得越多越好吗
- 48 为什么要用牙膏刷牙
古人用什么刷牙
- 49 牙刷要多久换一次
为什么要经常将毛巾在阳光下晒一晒
- 50 为什么饭前便后要洗手
为什么不能咬指甲
- 51 为什么不能用塑料袋装熟食
为什么将瓜果洗干净才能吃
- 52 吸烟有哪些危害
什么是尼古丁
- 53 你听过“二手烟”吗
被动吸烟有危害吗
- 54 酒精有哪些危害
为什么儿童不宜饮酒
- 55 为什么酒喝多了会忘事
为什么喝酒会上瘾
- 56 为什么人喝醉了会东倒西歪
酒精测试仪是如何分辨人是否喝过酒的
- 57 过度饮酒容易引发癌症吗
酒后吃清淡食物有益于健康吗
- 58 为什么不能乱吃药
去痛药可以长期使用吗
- 59 包裹药物的胶囊是不是由塑料制成的
为什么药片是五颜六色的
- 60 什么是抗生素
滥用抗生素有哪些危害
- 61 为什么使用青霉素前要做过敏试验
为什么要打防疫针
- 62 人为什么会发烧
为什么量体温前要将体温计甩几下
- 63 每个人的免疫力都相同吗
为什么运动可以增强免疫力



- 84 生病时为什么要输液
人为什么会感冒
- 85 为什么用脑过度容易饥饿
人为什么会昏迷
- 86 什么是苏丹红
苏丹红有哪些危害
- 87 非典和感冒有什么区别
什么是非典
- 88 癌症意味着死亡吗
癌症能不能传染
- 89 人是怎么传染上禽流感的
如何预防禽流感
- 70 肥胖症是病吗
多胖才算得了肥胖症
- 71 糖尿病患者能不能吃水果
运动利于糖尿病患者吗
- 72 咖啡能治哮喘吗
为什么哮喘病人的家里不能养猫
- 73 为什么变质药品不能乱碰
为什么商品上标有生产日期
- 74 葡萄酒真的能杀菌吗
为什么人们喜欢喝葡萄酒
- 75 为何称洋葱为“蔬菜皇后”
洋葱能预防癌症吗
洋葱可以预防感冒吗
- 76 只吃蔬菜会不会影响健康
什么是合理饮食
什么是营养过剩
- 77 空腹可以喝豆浆吗
空腹可以喝牛奶吗
空腹可以吃水果吗
- 78 为何长时间戴耳机耳朵会痛
为什么耳机会有磁性
- 79 空气是空的吗
真空是空的吗



- 80 清晨的空气最新鲜吗
肥皂为何能洗净衣物
肥皂可以用来洗碗吗
- 81 橡皮为何不能擦掉钢笔字迹
以前用什么擦掉字迹
为什么橡皮可以擦掉铅笔字迹
- 82 墨水是由墨制成的吗
铅笔的笔芯是铅吗
- 83 电饭锅是怎样保温的
电饭锅是怎样焖饭的
- 84 哪些食物不能在微波炉里加热
金属器皿盛装的食物能不能在微波炉里加热
- 85 人们为何多用瓷质餐具
碗为什么不是方形的
锅为什么是圆形的
- 86 为何不粘锅不粘食物
人们为什么用不锈钢做厨房用具
- 87 棉铃是什么东西
人的衣服是由什么制成的
棉花是花吗
- 88 灯泡为什么呈梨形
为什么灯泡里没有空气
- 89 为什么灯泡里面的钨丝呈螺旋形
灯泡用久了为什么会变黑
- 90 指南针为什么可以指明方向
磁铁为什么不吸引铜
- 91 为什么煮熟的饺子浮在水面上
为什么鸡蛋在盐水中会漂起来
- 92 为什么车轮是圆的
为什么井盖盖都是圆形的
- 93 氢气球为什么能飞上天
风筝为什么能飞上天
- 94 船底部为何刷一层红色油漆
为什么树干上刷一层白浆
- 95 黑色棉袄比白色棉袄更保暖吗



为什么夏天穿白衣服比穿黑衣服凉快

98 为什么被蚊子叮咬会感觉痒

为什么被蚊子叮咬后涂点肥皂水就不痒了

97 蚊子会不会传播疾病

蚊子喜欢叮咬什么样的人

98 有的人为什么会梦游

世界上真的有催眠术吗

99 人为什么会放屁

放屁是不健康的表现吗

100 为何看书时离书本太近不好

错误的写字姿势能不能造成近视

101 学生为什么要做眼保健操

为什么学生要做课间操和跑步

102 饭后可以马上游泳吗

运动时为何用嘴呼吸

夏季能不能用凉水洗脚

103 为什么不能开灯睡觉

蒙头睡觉好不好

104 为何看电视要保持一定距离

夜晚能不能开灯看电视

电脑的屏幕有辐射吗

105 久坐真的不利于健康吗

体育锻炼能增加肺活量吗

剧烈运动后为什么要喝水

106 为什么说献血利于健康

为什么血型不合就不能输血

107 为什么室内不能养夹竹桃

你听说过“电子枕”吗

枕头能影响睡眠质量和健康吗

108 仙人掌真的可以防辐射吗

手机辐射会不会影响健康

109 为什么有的衣服会电人

加油站工作人员为什么穿防静电服

110 打哈欠会不会传染呢

狗会模仿人打哈欠吗

111 鱼为什么喜欢聚集在有光的地方

飞蛾为什么“扑火”

112 雾天适合跑步吗

飞机能不能在雾霾天气里飞行

113 为什么信号灯用红、黄、绿三种颜色

为什么用红灯表示禁止通行

114 斑马线是怎么来的

你知道马路上的“安全岛”吗

115 为什么不倒翁不会倒

为什么骑自行车不会摔倒

116 为什么汽车灯罩凹凸不平

汽车玻璃上有什么秘密

时速表读数比实际偏大

117 为什么行驶时汽车的后窗不能开

汽车挡风玻璃为什么是倾斜的

118 司机为什么不能急刹车

为什么刹车时要刹后轮

119 下坡时为什么不能跑

汽车下坡能否空挡滑行

为什么拖拉机的前轮小后轮大

120 为何火车车窗玻璃多为双层

为何小学附近很少有公路

居民怎样解决公路噪音问题

121 火车站台上为什么有一道白线

为什么铁轨下面有一层碎石子

122 为什么火车离不开铁轨

为什么无轨电车有两根“辫子”

123 为什么地铁里能打电话

为什么不能带打火机上飞机

为什么在飞机上不能使用手机

124 为什么机舱内能呼吸新鲜空气

为什么飞机失事后要寻找“黑匣子”

125 飞行的两架飞机会相撞吗

飞机为什么“怕”小鸟

126 为什么要建立交桥



- 为什么地铁在城市交通中越来越重要
- 127 为什么钢轨要做成“工”字形
高层建筑是怎样防震抗震的
- 128 比萨斜塔为什么会倾斜
旋转餐厅为什么会旋转
- 129 为什么要修建运河
为什么要修建隧道
- 130 为什么桥身有许多孔
为什么河堤下宽上窄
- 131 黄河的水为什么是黄色的
黑龙江的水是黑色的吗
- 132 新房为何不宜马上居住
植物可以吸收室内有毒气体吗
- 133 世界上最大的计算机通信网络是什么
你了解互联网吗
- 134 为什么互联网要安装“猫”
什么是信息高速公路
信息高速公路也“堵车”
- 135 电脑能代替人脑吗
机器人会超过人类吗
为什么计算机又叫“电脑”
- 136 为什么电脑会死机
计算机病毒会不会传染给人类
- 137 为什么说网络是把双刃剑
对网友谎报姓名是不诚实的坏孩子吗
- 138 谁是电脑“黑客”
什么是防火墙
什么是宽带
- 139 什么是智能建筑
什么是智能冰箱
- 140 彩色电视屏幕是由几种颜色组成的
天气预报是怎样制作出来的
- 141 什么是4D电影
为什么看了D电影要戴特制眼镜
- 142 电话是怎样工作的

- 为什么雨天打电话容易串音
- 143 什么是电视电话
什么是多媒体
- 144 什么是IC卡
磁卡和IC卡有什么不同
- 145 为什么公交车上没有电视线也能接收节目
公交车上的刷卡机是怎样工作的
- 146 为何自动售货机能辨认钱币
验钞机是如何辨别真假钞票的
- 147 超市怎样防偷盗
为什么超市里的商品会有条形码
- 148 为什么人民币上有小黑点
人民币上的银线是做什么的
- 149 古人用什么计算时间
为什么钟表指针都按顺时针方向转动
- 150 为什么电池可以存储电
为什么电脑断电后还能显示正确时间
- 151 晕船时应该怎么办
为何有的人从不晕车
为什么有的人会晕车
- 152 小孩不能坐在副驾驶座位上
孩子可以系成人安全带吗
汽车上哪个座位最安全
- 153 如何使用救生锤
翻车时怎样保护自己
- 154 为何水池的下水管是弯的
为什么高速公路弯道多
- 155 为什么煤气闻起来是臭臭的
当煤气泄漏时该怎么办
- 156 油锅起火怎么办
失火时怎么办
为何热油锅会噼啪作响
- 157 发现有人触电怎么办
为什么要远离高压设备
- 158 为什么不能单独乘坐电梯



电梯突然下坠怎么办

被困在电梯里怎么办

159 为什么高大建筑物上有避雷针

雷雨天气为什么不能站在大树下避雨

160 地震来临怎么办

如何做好防震措施

161 被狗咬伤为什么要打狂犬疫苗

为什么蜜蜂将人蜇伤后会死亡

162 鱼刺卡在喉咙怎么办

化学药品溅进眼睛怎么办

异物进入鼻腔怎么办

163 为什么耳朵容易被冻伤

指甲上的白线怎么回事

身体被冻伤了怎么办

164 路膊为什么会脱臼

为什么小朋友的路膊容易脱臼

165 骨折后过多地喝骨头汤真的有用吗

骨折后为什么打石膏

166 为什么不能碰插电的熨斗

被电器烫伤时怎么办

167 能用望远镜观测日食吗

能直视VCD激光头吗

为什么电焊光不能直视

168 为什么危房不能靠近

可以在湖边玩耍吗

放鞭炮时要注意什么

169 为什么不能在铁轨上玩耍

为什么不能翻越马路护栏

170 为何不能将头伸出车窗外

为何等车停稳后再上下车

171 为什么鞋底有花纹

为什么汽车轮胎上有花纹

172 为何一些河流的水会发臭

为什么洗涤剂不能胡乱倾倒

173 为什么白炽灯会被淘汰

为什么提倡人们使用节能灯

174 为什么倡导绿色食品

绿色的食物就是“绿色食品”吗

175 为什么说吃零食不是好习惯

彩色小食品益于健康吗

176 你听过“绿色购物袋”吗

为什么杜绝使用塑料袋

177 噪声是一种污染吗

噪声有哪些危害

178 什么是可回收垃圾

什么是“变废为宝”

179 为什么城市里有绿化带

为什么要在鱼缸中养水草

180 什么是“白色污染”

白色污染有哪些危害

181 为什么杂草如此“怕”除草剂

为什么除草剂能辨别杂草

182 化肥可以过多施用吗

化肥也会“伤害”庄稼

183 自来水从哪来的

温泉的水是谁烧开的

电从哪来的



wèi shén me guān tou néng bǎo xiān

为什么罐头能保鲜

知道吗

rén men zài shēngchǎnguān tou shí gāo wēn de jiā rè guǎnzuāng huì jiāng xì jūn tōng tōng shā sǐ
人们在生产罐头时，高温的加热灌装会将细菌通通杀死，

tóng shí rén men hái huì jiāng guān tou píng nèi de kōng qì quán
同时人们还会将罐头瓶内的空气全

bù jǐ chū qù shǐ guān tou píng nèi bù xíngchéngzhēnkōng
部挤出去，使罐头瓶内部形成真空，

xì jūn bú yì fán zhí shēngzhǎng cǐ wài
细菌不易繁殖生长。此外，

mì fēng xìng hǎo de bō lí píng kě
密封性好的玻璃瓶可

yǐ zǔ zhǐ wài bù kōng qì liú rù
以阻止外部空气流入

píng nèi suǒ yǐ guān tou kě yǐ chí
瓶内，所以罐头可以持

jiǔ bǎo xiān
久保鲜。



亲子问答

shuǐguǒ zhì pǐn kě yǐ tì dài shuǐguǒ ma

水果制品可以替代水果吗

zài yíng yǎng jià zhí fāng miàn shuǐ guǒ zhì pǐn shì bù néng tì dài shuǐ guǒ de bǐ rú guǒ zhī shì
在营养价值方面，水果制品是不能替代水果的。比如果汁是

yóu shuǐ guǒ jīng guò yā zhà qù diào cán zhā hòu zhì chéng de zhè xiē jiā gōng guò chéng huì shǐ shuǐ guǒ zhōng
由水果经过压榨、去掉残渣后制成的，这些加工过程会使水果中

de wéi shēng sù shàn shí xiān wéi dēng yíng yǎng chéng fèn zào chéng yí dìng liàng de sǔn shī shuǐ guǒ guān tou zhōng
的维生素C、膳食纤维等营养成分造成一定量的损失；水果罐头中

jiā rù le dà liàng de táng chú le zēng jiā tián dù hé kǒu gǎn wài hái yǒu fǎng fǔ de zuò yòng zhè duì
加入了大量的糖，除了增加甜度和口感外，还有防腐的作用，这对

táng niào bìng rén lái shuō jiù bù yí shí yòng gān guǒ zé shì jiāng xīn xiān de shuǐ guǒ tuō shuǐ zhì chéng wéi
糖尿病患者来说就不宜食用；干果则是将新鲜的水果脱水制成。维

shēng sù yǒu jiào duō sǔn shī
生素有较多损失。



知道

吗

wèi shén me xiāo le pí de píng guǒ huì biàn sè 为什么削了皮的苹果会变色

xì xīn de xiǎo péng you huì fā xiàn xiāo le pí de píng guǒ qiē kǒu miàn de yán sè huì yóu qiǎn
细心的小朋友会发现，削了皮的苹果切口面的颜色会由浅

biàn shēn yóu shēn biàn chéng hè sè zhè shì zěn me huí shì ne yuán lái píng guǒ lǐ miàn yǒu yì zhǒng
变深，由深变成褐色。这是怎么回事呢？原来，苹果里面有一种



jiào zuò méi de wù zhì rú guǒ zhè zhǒng wù zhì
叫做“酶”的物质，如果这种物质
jiē chù dào kōng qì jiù huì yǔ kōng qì zhōng de yǎng
接触到空气，就会与空气中的氧
qì fā shēng yì xì liè fǎn yìng cóng ér chǎn shēng biàn
气发生一系列反应，从而产生变
sè dāng xiāo diào pí de píng guǒ biàn chéng hè sè yǐ
色。当削掉皮的苹果变成褐色以
hòu píng guǒ nèi suǒ hán de wéi shēng sù huì dà
后，苹果内所含的维生素C会大
liàng jiǎn shǎo cóng ér yǐng xiǎng píng guǒ de kǒu gǎn hé
量减少，从而影响苹果的口感和
yíng yǎng jià zhí
营养价值。

亲子问答

zěn yàng shǐ xiāo pí de píng guǒ bú biàn sè
怎样使削皮的苹果不变色

wèi le fáng zhǐ xiāo pí hòu de píng guǒ biàn sè
为了防止削皮后的苹果变色，
yīng bì miǎn tā yǔ kōng qì jiē chù kě yǐ jiāng píng guǒ
应避免它与空气接触，可以将苹果
pào zài yán shuǐ lǐ yīn wèi yán shuǐ bú huì yǔ píng
泡在盐水里。因为盐水不会与苹
guǒ zhōng de méi fā shēng fǎn yìng bìng zǔ zhǐ méi yǔ kōng
果中的酶发生反应，并阻止酶与空
qì jiē chù zhè yàng píng guǒ jì bú huì biàn sè yě
气接触，这样苹果既不会变色，也
bú huì yǐng xiǎng yíng yǎng jià zhí
不会影响营养价值。

qié zi de qiē kǒu miàn wèi hé huì biàn hēi
茄子的切口面为何会变黑

qié zi lǐ hán yǒu yì zhǒng jiào zuò dān níng
茄子里含有一种叫做“单宁”
de wù zhì dān níng jù yǒu zài kōng qì zhōng yǎng huà
的物质，单宁具有在空气中氧化
chéng hēi sè de tè xìng dāng qié zi bèi qiē kāi
成黑色的特性。当茄子被切开
hòu yǎng qì huì yǔ dān níng fā shēng huà xué fǎn yìng
后，氧气会与单宁发生化学反应，
yīn cǐ qié kǒu miàn yóu bái sè biàn chéng le hēi sè
因此切口面由白色变成了黑色。

亲 子 问 答

hú luó bo zěn me chī zuì yǒu yíng yǎng
胡萝卜怎么吃最有营养

nǐ zhī dào ma zhǔ shú de hú luó bo bǐ shēng hú luó bo gèng yǒu yíng yǎng zhè shì yīn
你知道吗？煮熟的胡萝卜比生胡萝卜更有营养。这是因
wéi hú luó bo sù cún zài yú hú luó bo de xì bāo bì zhōng ér xì bāo bì shì yóu xiān wéi sù gòu
为胡萝卜素存在于胡萝卜的细胞壁中，而细胞壁是由纤维素构
chéng rén tǐ wú fǎ zhí jiē xiāo huà zhǐ yǒu tōng guò qiē suì zhēng zhǔ dēng fāng shì shǐ qí xì bāo
成，人体无法直接消化，只有通过切碎、蒸煮等方式，使其细胞
bì pò suì hú luó bo sù cái néng shì fàng chū lái gòng rén tǐ xī shōu lì yòng cǐ wài hú
壁破碎，胡萝卜素才能释放出来，供人体吸收利用。此外，胡
luó bo de yán sè yuè shēn tā suǒ fù hán de hú luó bo sù jiù yuè duō
萝卜的颜色越深，它所富含的胡萝卜素就越多。



知 道

hú luó bo hán yǒu nǎ xiē yíng yǎng
胡萝卜含有哪些营养

xǔ duō xiǎo péng you huì zhǎo chū gè zhǒng lǐ yóu jù jué chī hú luó
许多小朋友会找出各种理由拒绝吃胡萝
bo yào zhī dào hú luó bo zhōng hán yǒu táng lèi diàn fēn tàn shuǐ huà
卜。要知道，胡萝卜中含有糖类、淀粉、碳水化
hé wù gè zhǒng wéi shēng sù wēi liàng yuán sù yǐ jí fēng fù de hú luó bo
合物、各种维生素、微量元素以及丰富的胡萝卜
sù děng yíng yǎng wù zhì dāng hú luó bo zhōng de hú luó bo sù jìn rù tǐ
素等营养物质。当胡萝卜中的胡萝卜素进入体
nèi hòu kě yǐ zhuǎn huà chéng wéi shēng sù tā néng fáng zhǐ yè máng zhèng hé
内后，可以转化成维生素A，它能防止夜盲症和
hū xī dào jí bìng ér tiě gài lín děng wēi liàng yuán sù zé kě yǐ shǐ
呼吸道疾病，而铁、钙、磷等微量元素则可以使
wǒ men de gǔ gé biàn de gèng qiáng zhuàng cǐ wài cháng chī hú luó bo hái
我们的骨骼变得更强壮。此外，常吃胡萝卜还
kě yǐ kàng ái ne
可以抗癌呢。



知道吗

kě lè wèi shén me huì mào qì pào 可乐为什么会冒气泡



měi dāng wǒ men níng kāi píng gài hē kě lè shí jiù huì fā xiàn lǐ
每当我们拧开瓶盖喝可乐时，就会发现里
miàn mào chū xǔ duō xiǎo qì pào qí shí zhè xiē xiǎo qì pào shì yì zhǒng tè
面冒出许多小气泡，其实这些小气泡是一种特
shū de qì tǐ èr yǎng huà tàn zài jiā gōng zhì zào kě lè de gōng
殊的气体：“二氧化碳”。在加工制造可乐的工
chǎng lǐ gōng rén men huì yòng jiā dà yā lì de fāng fǎ jiāng èr yǎng huà tàn
厂里，工人们会用加大压力的方法将二氧化碳
róng jiě dào yǐn liào zhōng rán hòu zhuāng rù píng zhōng bìng jǐn jǐn de gài shàng
溶解到饮料中，然后装入瓶中，并紧紧地盖上
gài zi zhì chéng měi wèi de kě lè dāng rén men dǎ kāi píng gài hē kě
盖子，制成美味的可乐。当人们打开瓶盖喝可
lè shí yóu yú wài jiè de yā lì xiǎo yú píng zhōng de yā lì
乐时，由于外界的压力小于瓶中的压力，
èr yǎng huà tàn biàn huì shǐ jìn wǎng wài chōng kě lè píng zhōng
二氧化碳便会“使劲”往外冲，可乐瓶中
jiù huì mào chū dà liàng qì pào
就会冒出大量气泡。



亲子问答

wèi shén me hē kě lè huì dǎ gé 为什么喝可乐会打嗝

dāng wǒ men hē kě lè shí huì jiāng kě lè píng lǐ hán yǒu èr yǎng huà tàn de pào mò yì tóng hē
当我们喝可乐时，会将可乐瓶里含有二氧化碳的泡沫一同喝
jìn dù zi lǐ wǒ men de cháng wèi bù néng xī shōu pào mò zhōng de èr yǎng huà tàn tā men zhǐ néng chóng
进肚子里，我们的肠胃不能吸收泡沫中的二氧化碳，它们只能重
xīn cóng kǒu qiāng zhōng pái chū tǐ wài suǒ yǐ wǒ men hē wán kě lè hòu huì dǎ gé
新从口腔中排出体外。所以我们喝完可乐后会打嗝。

亲 子 问 答

shuǐ duì shēn tǐ yǒu duō zhòng yào
水对身体的重要性

shuǐ shì shēngmìng zhī yuán shì yī qiè shēng wù cún huó de gēn běn shuǐ zhōng hán yǒu rén tǐ suǒ
水是生命之源，是一切生物存活的根本。水中含有人体所
xū fēng fù de kuàng wù zhì yǐ jí duō zhǒng wēi liàng yuán sù shuǐ fēn yuē zhàn rén tǐ de 50% zhì
需丰富的矿物质以及多种微量元素。水分约占人体的 50% 至
qí zhōng nǎo zǔ zhī dà yuē hán 85% de shuǐ xuè yè zhōng dà yuē hán 90% de shuǐ shuǐ
70%，其中脑组织大约含 85% 的水，血液中大 约含 90% 的水，水
shì rén tǐ xì bāo hé tǐ yè de zhǔ yào zǔ chéng bù fēn duì wǒ men de shēn tǐ zhì guān zhòng yào
是人体细胞和体液的主要组成部分，对我们的身体至关重要。
rú guǒ wǒ men de tǐ nèi shī shuǐ dá 10% zhì 20% jiù huì wēi jí shēng mìng
如果我们的体内失水达 10% 至 20%，就会危及生命。

知道

吗

yǐn liào kě yǐ dài tì bái kāi shuǐ ma

饮料可以代替白开水吗



yǐn liào de wèi dào suān tián kě kǒu duō shù xiǎo
饮料的味道酸甜可口，多数小
péng you dōu xǐ huān bú guò yǐn liào duì rén tǐ jiàn
朋友都喜欢。不过，饮料对人体健
kāng de zuò yòng shì wú fǎ qǔ dài bái kāi shuǐ de bái
康的作用是无法取代白开水的。白
kāi shuǐ chún jìng wèi shēng hán yǒu rén tǐ suǒ xū de
开水纯净、卫生，含有人体所需的
duō zhǒng wēi liàng yuán sù ér yǐn liào nèi zé jiā rù
多种微量元素。而饮料内则加入
gè zhǒng táng lèi huà xué wù zhì cóng ér shǐ qí shī
各种糖类、化学物质，从而使其失
qù shuǐ běn gāi yǒu de yíng yǎng jià zhí yīn cǐ xiǎo
去水本该有的营养价值。因此，小
péng you yào duō hē shuǐ shǎo hē yǐn liào
朋友要多喝水，少喝饮料。



cháng hē niú nǎi yǒu shén me hǎo chù 常喝牛奶有什么好处

niú nǎi zhōng hán yǒu zhī
牛奶中含有脂

fáng dàn bái zhì yǐ jí gài
肪、蛋白质以及钙、

tiě xīn lín děng duō zhǒng kuàng
铁、锌、磷等多种矿

wù zhì jīng cháng hē niú nǎi
物质。经常喝牛奶

hǎo chù fēi cháng duō tā kě yǐ
好处非常多，它可以

bǔ chōng shēn tǐ suǒ xū de gài
补充身体所需的钙

hé wéi shēng sù ràng xiǎo péng you
和维生素，让小朋友

de dà nǎo biàn de gèng cōng míng
的大脑变得更聪明，

shēn tǐ biàn de gèng qiáng zhuàng
身体变得更强壮；



niú nǎi duì lǎo nián rén
牛奶对老年人

yě yǒu hěn duō hǎo chù
也有很多好处，

bǐ rú kě yǐ zēng qiáng
比如可以增强

shēn tǐ dǐ kàng lì yù
身体抵抗力，预

fáng jí bìng niú nǎi hái
防疾病；牛奶还

yǒu měi róng yǎng yán de
有美容养颜的

gōng xiào jīng cháng hē niú
功效，经常喝牛

nǎi huì shǐ pí fū biàn
奶会使皮肤变

de gèng hǎo
得更好。

亲 子 问 答

wèi shén me yào cháng chī jī dàn 为什么要常吃鸡蛋

jī dàn bèi gōng rèn wéi shì yíng yǎng fēng fù de shí pǐn zhī yī tā hán yǒu dàn bái zhì luǎn huáng
鸡蛋被公认为是营养丰富的食品之一。它含有蛋白质、卵黄

sù hé wéi shēng sù dāng rén tǐ suǒ xū yào de yíng yǎng wù zhì jī dàn zhōng de dàn bái zhì duì gān zàng
素和维生素等人体所需要的营养物质。鸡蛋中的蛋白质对肝脏

zǔ zhī sǔn shāng yǒu xiū fù zuò yòng luǎn lín zhī luǎn huáng sù néng jiàn nǎo yì zhì gǎi shàn jì yì lì
组织损伤有修复作用；卵磷脂、卵黄素能健脑益智，改善记忆力，

bìng cù jìn gān xì bāo zài shēng wéi shēng sù hé qí tā wēi liàng yuán sù kě yǐ fēn jiě hé yǎng huà
并促进肝细胞再生；维生素B和其他微量元素，可以分解和氧化

rén tǐ nèi de zhì ái wù zhì jù yǒu fáng ài zuò yòng
人体内的致癌物质，具有防癌作用。

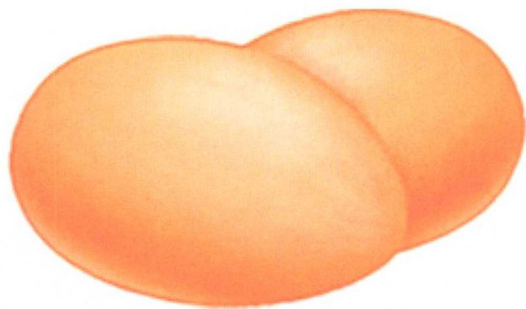
亲 子 问 答

niú nǎi hē de yuè duō yuè jiàn kāng ma
牛奶喝得越多越健康吗

wǒ men dōu zhī dào niú nǎi yíng yǎng jià zhí fēi cháng gāo nà me niú nǎi shì bú shì hē de
我们都知道，牛奶营养价值非常高，那么牛奶是不是喝得
yuè duō yuè hǎo ne guò duō dì shè rù niú nǎi bìng bú huì duì rén tǐ zào chéng jiào dà de shāng hài
越多越好呢？过多地摄入牛奶并不会对人体造成较大的伤害，
dàn shì hē tài duō huì dǎo zhì fù tòng fù xiè hé yíng yǎng guò shèng cǐ wài rú guǒ ér tóng hē
但是喝太多会导致腹痛、腹泄和营养过剩。此外，如果儿童喝
niú nǎi hē de tài duō wǎng wǎng huì jiǎn shǎo qí tā shí wù de shè rù liàng cóng ér yǐng xiǎng le qí
牛奶喝得太多，往往会减少其他食物的摄入量，从而影响了其
tā yíng yǎng chéng fèn de shè rù
他营养成份的摄入。

jī dàn chī de yuè duō yuè cōng míng ma
鸡蛋吃得越多越聪明吗

jī dàn yíng yǎng fēng fù dàn bìng bù yì wèi zhe
鸡蛋营养丰富，但并不意味着
chī de yuè duō yuè hǎo jī dàn chī de tài duō bù jīn
吃得越多越好。鸡蛋吃得太多不仅
huì zào chéng cháng wèi fù dān shǐ wǒ men de cháng wèi hé
会造成肠胃负担，使我们的肠胃和
gān zàng gǎn dào pí láo hái huì zào chéng yíng yǎng guò shèng
肝脏感到疲劳，还会造成营养过剩。
rú guǒ jī dàn nèi yíng yǎng wù zhì shè rù guò duō huì
如果鸡蛋内营养物质摄取过多，会



zhuǎn huà wéi zhī fáng duī jī zài tǐ nèi huò zhuǎn huà chéng rè liàng bèi bái bái làng fèi diào yīn cǐ měi
转化为脂肪堆积在体内，或转化成热量被白白浪费掉。因此，每
tiān chī yí gè jī dàn jiù zú yǐ bǔ chōng shēn tǐ yì tiān zhōng suǒ xū de yíng yǎng
天吃一个鸡蛋就足以补充身体一天中所需的营养。