



少量
食用油，让你身体
更健康！

——食用油里有什么？



(美) 布赖恩·P. 克莱里 文

(加) 马丁·戈诺 图

王林 译

CHISO 新疆青少年出版社



少量食用油， 让你身体 更健康！ ——食用油里有什么？

(美) 布赖恩·P. 克莱里 文 (加) 马丁·戈诺 图

王林 译



更多精彩活动、游戏，请关注
www.brianpCleary.com

图书在版编目(CIP)数据

少量食用油，让你身体更健康!：食用油里有什么? / (美) 克莱里著；(加) 戈诺绘；王林译。—乌鲁木齐：新疆青少年出版社，2015.1

(食物总动员)

ISBN 978-7-5515-5111-3

I. ①少… II. ①克…②戈…③王… III. ①食用油—食品营养—少儿读物 IV. ①R151.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第296054号

版权登记:图字29-2012-32号

Oils (Just a Bit) To Keep Your Body Fit

Text by Brian Cleary,illustrator by Martin Goneau©2011 by Brian P.Cleary;illustrations ©2011 by Lerner Publishing Group, Inc.

Published by arrangement with Millbrook press, a division of Lerner Publishing Group, Inc., 241 First Avenue North, Minneapolis, Minnesota 55401, U.S.A. All rights reserved.

No part of this edition may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means-electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise-without the prior written permission of Lerner Publishing Group, Inc.

All copyrights, logos, and trademarks are the property of their respective owners.

食物总动员

少量食用油，让你身体更健康!——食用油里有什么?

(美) 布赖恩·P. 克莱里 文

(加) 马丁·戈诺 图

王林 译

出版人：徐江

策划：许国萍

责任编辑：樊虎 习鸿婷

美术编辑：桂婷婷

法律顾问：钟麟 13201203567 (新疆国律师事务所)

出版发行：新疆青少年出版社

地址：乌鲁木齐市北京北路29号 (邮编：830012)

网址：<http://www.qingshao.net>

经销：全国新华书店

印制：北京时尚印佳彩色印刷有限公司

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：2

版次：2015年5月第1版

印次：2015年5月第1次印刷

字数：2千字

印数：1—6 000册

书号：ISBN 978-7-5515-5111-3

定价：12.00元

制售盗版必究 举报查实奖励：0991-7833932 版权保护办公室举报电话：0991-7833927
销售热线：010-84850495 84851485 如有印刷装订质量问题 印刷厂负责调换



绿色印刷 保护环境 爱护健康

亲爱的读者朋友：

本书已入选“北京市绿色印刷工程——优秀出版物绿色印刷示范项目”。它采用绿色印刷标准印制，在封底印有“绿色印刷产品”标志。

按照国家环境保护标准（HJ2503-2011）《环境标志产品技术要求 印刷 第一部分：平版印刷》，本书选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料，生产过程注重节能减排，印刷产品符合人体健康要求。

选择绿色印刷图书，畅享环保健康阅读！

北京市绿色印刷工程



献给麦基弗小姐，我在俄亥俄州岩石河五年级的老师。

——布赖恩

献给我最好的朋友特里斯坦，我和他分享了许多烹饪的发现（许许多多）……

——马丁





少量食用油， 让你身体 更健康！

——食用油里有什么？

(美)布赖恩·P.克莱里 文 (加)马丁·戈诺 图

王林 译

CHISO
SINCE 1998

新疆青少年出版社



食用油是一种液态脂肪，
冷冻后就成了块状。



油对你的身体很重要，
所以选择起来要谨慎。

虽然油不属于某一个食物组，
但你在一日三餐中还是需要一些。





鱼、坚果甚至植物，都能提炼出油。

有些食物含油量比较多，

比如杏仁、



橄榄、



鳄梨、

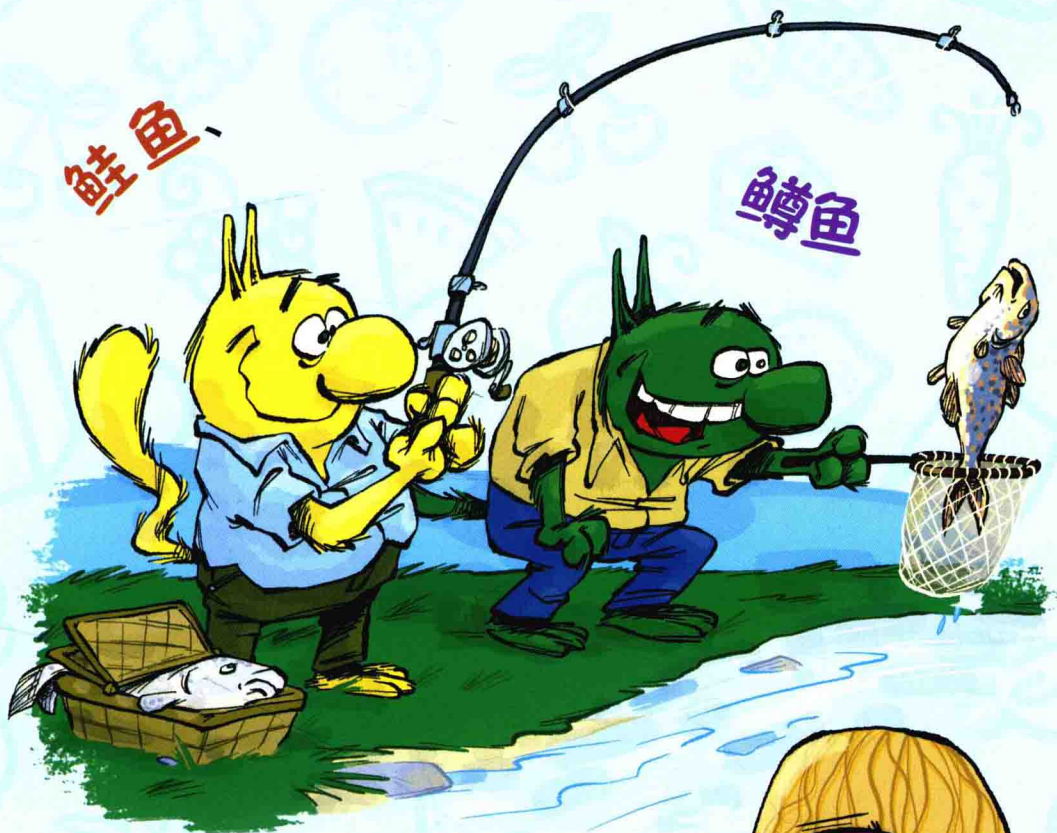


南瓜籽、



鲑鱼、

鳟鱼



和花生，



它们完全能满足你健康的需求。

为什么我们需要油呢？
因为油能帮助我们长个儿，



保护我们的内脏，
让头发更有光泽。





油里含大量的脂肪酸，
脂肪酸是一种营养，

它能使我们的皮肤和心脏保持健康，

让我们的大脑变灵光。



脂肪酸连接着维生素，
引导它们进入我们的身体内部。

