

植物大战僵尸2

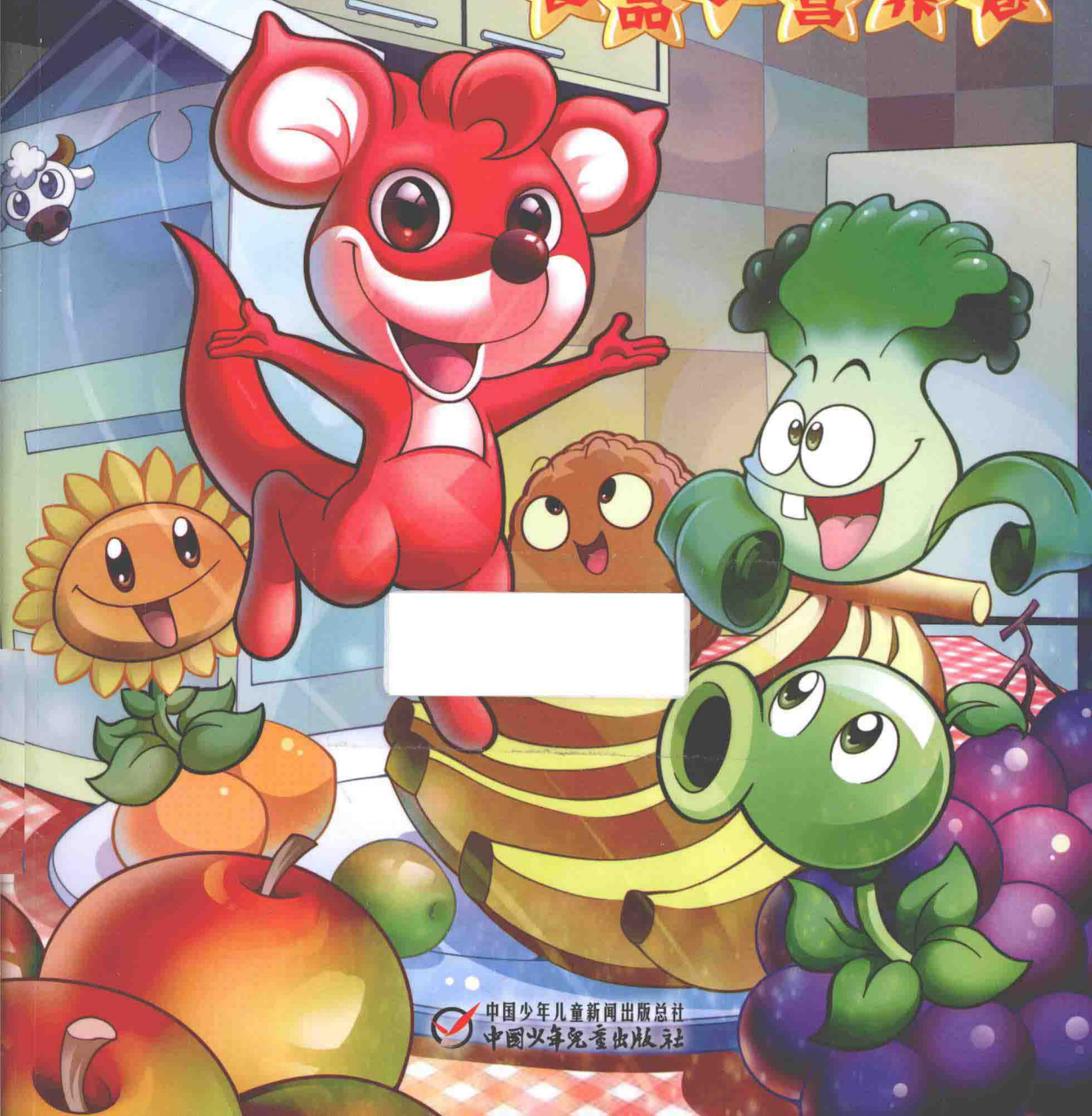
笑江南 编绘

武器秘密之你问我答

科学漫画

合集1

食品与营养卷



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社



武器秘密之你问我答

科学漫画

合集1

食品与营养卷

笑江南 编绘



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

北 京



Plants vs. Zombies™ © 2015 Electronic Arts Inc. PopCap is a trademark of Electronic Arts Inc.

中国少年儿童新闻出版总社“植物大战僵尸”系列图书获美国宝开游戏公司官方授权

图书在版编目 (C I P) 数据

植物大战僵尸2武器秘密之你问我答科学漫画：合集.
1 / 笑江南编绘. — 北京：中国少年儿童出版社，
2015. 8
ISBN 978-7-5148-2574-9

I. ①植… II. ①笑… III. ①科学知识—儿童读物
IV. ①Z228.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第154549号

ZHIWU DAZHAN JIANGSHI 2 WUQI MIMI ZHI NIWEN WODA
KEXUE MANHUA HEJI 1

出版发行：中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

出版人：李学谦

执行出版人：张晓楠

策 划：张 楠	审 读：林 栋
责任编辑：沈 娜	特约审校：万 钊
美术编辑：苟婉睿	封面设计：许文会
责任印务：刘 澈	责任校对：华 清
社 址：北京市朝阳区建国门外大街丙12号	邮政编码：100022
总 编 室：010-57526071	传 真：010-57526075
发 行 部：010-57526201 010-57526231	
网 址：www.ccpgg.cn	电子邮箱：zbs@ccpgg.com.cn

印 刷：北京尚唐印刷包装有限公司

开本：720mm×1000mm 1/16	总印张：53
2015年8月北京第1版	2015年8月北京第1次印刷
总字数：663千字	印数：10000套

ISBN 978-7-5148-2574-9 总定价：125.00元（共5册）

本产品若有印装问题，请随时向本社印务部（010-57526539）退换。



主要人物介绍



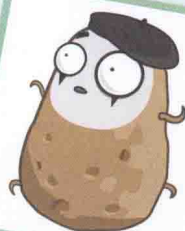
菜 问



向日葵



火炬树桩



变身茄子



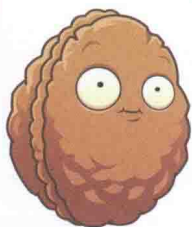
红袋鼠



豌豆射手



火帽子



坚 果



跳跳蛙



闪电芦苇



钢琴僵尸



铁桶牛仔僵尸



海盗船长僵尸



骑牛小鬼僵尸



牛仔僵尸



海盗僵尸



海盗小鬼僵尸



淘金僵尸



斗篷僵尸



专家推荐



76个科学漫画故事

——助小读者，吃出聪明、吃出健康

小读者见到这本漫画，被书名中的“武器秘密之你问我答”所吸引，于是翻看着。看着看着，有点儿不好意思了，好像作者采访过我似的：故事里提到的什么挑食啊，什么一上网就顾不上按时吃饭啊，什么边吃饭边看电视啊，什么边走路边吃东西啊……自己就占了好几条。往下看，每个漫画故事后面还附有“知识卡片”，简单明了，一看就懂，告诉小读者该怎么吃，才能吃出聪明、吃出健康。

棒，这本漫画，我喜欢。

小学生家长见到这本漫画，被书名中的“食品与营养卷”所吸引，于是翻看着。看着看着，笑了。平时，没少跟孩子说要吃青菜，说菠菜、胡萝卜有什么营养，孩子嫌自己唠叨，还有歪理：“吃菠菜，脸儿绿；吃胡萝卜，脸儿黄。”跟孩子说解渴要喝白开水，别边吃边玩，孩子说烦不烦啊。这本漫画不是都替自己说了吗？而且更全面、更到位，可以让孩子们的“食商”也得高分。“食商”高，吃出聪明，这“智商”也加分啊。

妙，让这本漫画说话。

小学老师见到这本漫画，被书名中的“科学漫画”所吸引，于是翻看着。边看边若有所思：“食育”是小学教育中不可或缺的一部分。这本漫画不正是“食育”的好帮手，一本很好的课外读物吗？这本漫画体现了创作者的智慧与远见，以小读者喜欢看的漫画，表达出正确的健康知识：合理营养，吃出聪明，吃出健康。

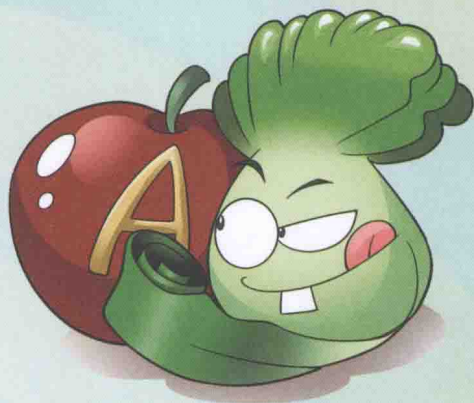
少年强，国家强。

万钊

北京师范大学教授



- ★ 为什么要按时吃饭? 4
- ★ 为什么吃饭咀嚼时尽量不要说话? 6
- ★ 为什么不要一边走路一边吃东西? 8
- ★ 为什么不要边吃饭边看电视? 10
- ★ 为什么吃东西要细嚼慢咽? 12
- ★ 为什么不要暴饮暴食? 14
- ★ 为什么不要挑食? 16
- ★ 为什么提倡吃饭只吃八分饱? 18
- ★ 为什么不能吃太烫的食物? 20
- ★ 为什么不要吃路边摊上的食物? 22
- ★ 为什么要少吃洋快餐? 24
- ★ 为什么要少吃方便面? 26
- ★ 为什么要少吃膨化食品? 28



- ★ 为什么不能吃太多甜食? 30
- ★ 为什么要少吃烟熏食品? 32
- ★ 为什么要少吃腌制食品? 34
- ★ 为什么饭后不宜立刻喝茶? 36
- ★ 为什么饭后不宜马上吃水果? 38
- ★ 为什么生吃的蔬菜一定要洗干净, 而且要适量? 40
- ★ 为什么早餐是一天中最重要的一餐? 42
- ★ 为什么吃核桃能补脑? 44
- ★ 为什么说红枣是很好的保健食品? 46
- ★ 多吃苹果有什么好处? 48
- ★ 猕猴桃有什么营养价值? 50
- ★ 南瓜含有哪些有益人体的营养成分? 52



- ★ 为什么生姜可以驱寒? 54
- ★ 为什么要常吃海带? 56
- ★ 为什么要多吃抗氧化食物? 58
- ★ 常吃坚果有什么好处? 60
- ★ 常吃鱼有什么好处? 62
- ★ 为什么适量吃肉有益身体健康? 64
- ★ 喝酸奶有什么好处? 66
- ★ 果脯蜜饯也是垃圾食品吗? 68
- ★ 为什么刚摘下的黑木耳不能吃? 70
- ★ 为什么炒菜时不能放太多味精? 72
- ★ 为什么不能生吃鸡蛋? 74
- ★ 为什么发了芽的土豆不能吃? 76
- ★ 为什么胡萝卜最好炒着吃? 78
- ★ 从冰箱里取出的西瓜能马上吃吗? 80
- ★ 为什么不宜空腹吃香蕉? 82



- ★ 为什么碳酸饮料不能多喝? 84
- ★ 为什么夏天不宜吃太多冰棍? 86
- ★ 果汁饮料里全是果汁吗? 88
- ★ 为什么蔬菜在烹调之前先要洗一洗? 90
- ★ 为什么消毒后的牛奶不宜煮沸后喝? 92
- ★ 为什么说白开水是最佳饮品? 94
- ★ 为什么要养成早起喝杯水的习惯? 96
- ★ 为什么切洋葱时会流泪? 98
- ★ 炒栗子的时候为什么要放沙子? 100
- ★ 为什么玉米能被爆成爆米花? 102
- ★ 为什么食用包装食品前,
要看清生产日期和保质期? 104
- ★ 什么是食用香精? 106





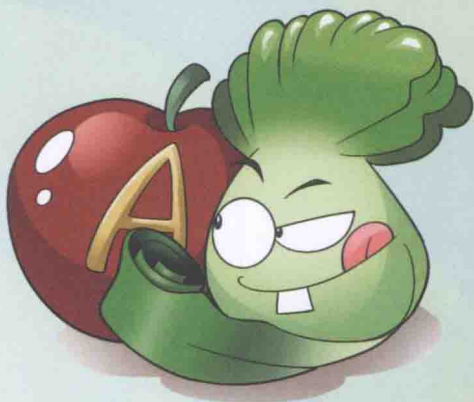
★ 什么是食用色素?	108
★ 为什么罐头食品不容易腐坏?	110
★ 为什么人体需要蛋白质?	112
★ 为什么每天要摄入一定量的脂肪?	114
★ 牛磺酸对人体有什么好处?	116
★ 为什么要适量摄入 富含维生素A的食物?	118
★ 缺乏维生素B ₁₂ 会怎么样?	120
★ 维生素C有什么营养作用?	122
★ 为什么要补钙?	124
★ 钾在人体中有什么用?	126
★ 为什么说硒能抗癌?	128
★ 铁元素对身体有什么用?	130
★ 为什么说膳食纤维可以保护肠道?	132

★ 为什么除夕要吃饺子?	134
★ 为什么汉族要在过年的时候打年糕吃?	136
★ 为什么要在端午节吃粽子?	138
★ 为什么中国南方人多吃米饭, 北方人多吃面食?	140
★ 儿童适合吃传统滋补品吗?	142
★ 锌对孩子发育有什么作用?	144
★ 碳水化合物是什么?	146
★ 为什么饭前要洗手?	148
★ 为什么饭后不宜做剧烈运动?	150
★ 为什么吃了辣椒身体会发热?	152
★ 为什么不宜生吃海鲜?	154
★ 食品与营养小链接	156
★ 谁是找茬王	162





- ★ 为什么要按时吃饭? 4
- ★ 为什么吃饭咀嚼时尽量不要说话? 6
- ★ 为什么不要一边走路一边吃东西? 8
- ★ 为什么不要边吃饭边看电视? 10
- ★ 为什么吃东西要细嚼慢咽? 12
- ★ 为什么不要暴饮暴食? 14
- ★ 为什么不要挑食? 16
- ★ 为什么提倡吃饭只吃八分饱? 18
- ★ 为什么不能吃太烫的食物? 20
- ★ 为什么不要吃路边摊上的食物? 22
- ★ 为什么要少吃洋快餐? 24
- ★ 为什么要少吃方便面? 26
- ★ 为什么要少吃膨化食品? 28



- ★ 为什么不能吃太多甜食? 30
- ★ 为什么要少吃烟熏食品? 32
- ★ 为什么要少吃腌制食品? 34
- ★ 为什么饭后不宜立刻喝茶? 36
- ★ 为什么饭后不宜马上吃水果? 38
- ★ 为什么生吃的蔬菜一定要洗干净, 而且要适量? 40
- ★ 为什么早餐是一天中最重要的一餐? 42
- ★ 为什么吃核桃能补脑? 44
- ★ 为什么说红枣是很好的保健食品? 46
- ★ 多吃苹果有什么好处? 48
- ★ 猕猴桃有什么营养价值? 50
- ★ 南瓜含有哪些有益人体的营养成分? 52



- ★ 为什么生姜可以驱寒? 54
- ★ 为什么要常吃海带? 56
- ★ 为什么要多吃抗氧化食物? 58
- ★ 常吃坚果有什么好处? 60
- ★ 常吃鱼有什么好处? 62
- ★ 为什么适量吃肉有益身体健康? 64
- ★ 喝酸奶有什么好处? 66
- ★ 果脯蜜饯也是垃圾食品吗? 68
- ★ 为什么刚摘下的黑木耳不能吃? 70
- ★ 为什么炒菜时不能放太多味精? 72
- ★ 为什么不能生吃鸡蛋? 74
- ★ 为什么发了芽的土豆不能吃? 76
- ★ 为什么胡萝卜最好炒着吃? 78
- ★ 从冰箱里取出的西瓜能马上吃吗? 80
- ★ 为什么不宜空腹吃香蕉? 82



- ★ 为什么碳酸饮料不能多喝? 84
- ★ 为什么夏天不宜吃太多冰棍? 86
- ★ 果汁饮料里全是果汁吗? 88
- ★ 为什么蔬菜在烹调之前先要洗一洗? 90
- ★ 为什么消毒后的牛奶不宜煮沸后喝? 92
- ★ 为什么说白开水是最佳饮品? 94
- ★ 为什么要养成早起喝杯水的习惯? 96
- ★ 为什么切洋葱时会流泪? 98
- ★ 炒栗子的时候为什么要放沙子? 100
- ★ 为什么玉米能被爆成爆米花? 102
- ★ 为什么食用包装食品前,
要看清生产日期和保质期? 104
- ★ 什么是食用香精? 106



- ★ 什么是食用色素? 108
- ★ 为什么罐头食品不容易腐坏? 110
- ★ 为什么人体需要蛋白质? 112
- ★ 为什么每天要摄入一定量的脂肪? 114
- ★ 牛磺酸对人体有什么好处? 116
- ★ 为什么要适量摄入
富含维生素A的食物? 118
- ★ 缺乏维生素B₁₂会怎么样? 120
- ★ 维生素C有什么营养作用? 122
- ★ 为什么要补钙? 124
- ★ 钾在人体中有什么用? 126
- ★ 为什么说硒能抗癌? 128
- ★ 铁元素对身体有什么用? 130
- ★ 为什么说膳食纤维可以保护肠道? 132

- ★ 为什么除夕要吃饺子? 134
- ★ 为什么汉族要在过年的时候打年糕吃? 136
- ★ 为什么要在端午节吃粽子? 138
- ★ 为什么中国南方人多吃米饭, 北方人多吃面食? 140
- ★ 儿童适合吃传统滋补品吗? 142
- ★ 锌对孩子发育有什么作用? 144
- ★ 碳水化合物是什么? 146
- ★ 为什么饭前要洗手? 148
- ★ 为什么饭后不宜做剧烈运动? 150
- ★ 为什么吃了辣椒身体会发热? 152
- ★ 为什么不宜生吃海鲜? 154
- ★ 食品与营养小链接 156
- ★ 谁是找茬王 162





为什么要按时吃饭?



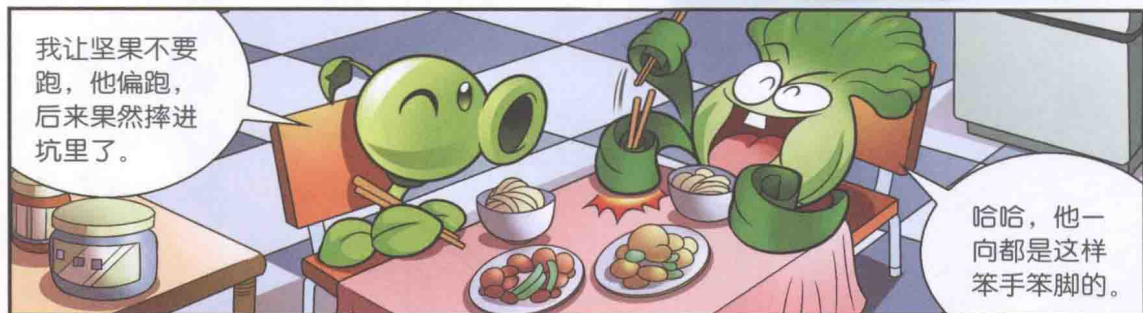


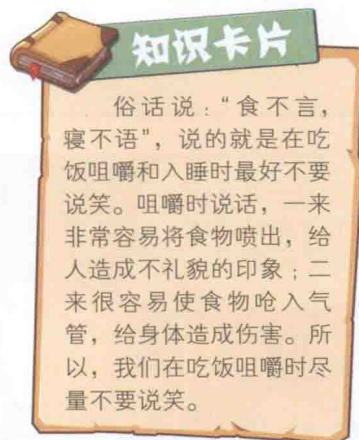
知识卡片

用餐时间不规律，饥一顿、饱一顿的生活习惯会损害肠胃健康，削弱人体的抗病能力，容易引起消化系统疾病。小朋友千万不要像菜问那样，沉迷上网，还一边上网一边吃东西，这样很不利于身体健康。只有定时、定量、按顿进食，我们的身体才能健康成长。



为什么吃饭咀嚼时尽量不要说话？







为什么不要一边走路一边吃东西？

