



营养饮食

[英] 黛博拉·查斯勒 著
王 鹏 陈 实 译



 科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS



发现
身边的世界

营养饮食

[英] 黛博拉·查斯勒 著
王 鹏 陈 实 译



科学普及出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

营养饮食 / (英) 查斯勒著; 王鹏, 陈实译
—北京: 科学普及出版社, 2013
(发现身边的世界)
ISBN 978-7-110-08062-7

I. ①营… II. ①查… ②王… ③陈… III. ①饮食营养学—青年读物②饮食营养学—少年读物 IV. ①R155.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第020912号

Original Title: Let's Find Out about Series—Healthy Eating

Copyright © ticktock Entertainment Ltd

本书中文版由ticktock Entertainment Ltd授权科学普及出版社出版, 未经出版社许可不得以任何方式抄袭、复制或节录任何部分
版权所有 侵权必究

著作权合同登记号: 01-2010-2727

出版人 苏青
策划编辑 肖叶
责任编辑 郭璟 齐宇
封面设计 阳光
责任校对 张林娜
责任印制 马宇晨
法律顾问 宋润君

科学普及出版社出版
北京市海淀区中关村南大街16号 邮政编码:100081
电话:010-62173865 传真:010-62179148
<http://www.cspbooks.com.cn>
科学普及出版社发行部发行
北京盛通印刷股份有限公司印刷

*

开本:630毫米×965毫米 1/12 印张:2 字数:50千字
2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷
ISBN 978-7-110-08062-7/R·809
印数:1—10000册 定价:10.00元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)



发现
身边的世界

营养饮食

[英] 黛博拉·查斯勒 著
王 鹏 陈 实 译



科学普及出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

营养饮食 / (英) 查斯勒著; 王鹏, 陈实译
—北京: 科学普及出版社, 2013
(发现身边的世界)
ISBN 978-7-110-08062-7

I. ①营… II. ①查… ②王… ③陈… III. ①饮食营养学—青年读物②饮食营养学—少年读物 IV. ①R155.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第020912号

Original Title: Let's Find Out about Series—Healthy Eating

Copyright © ticktock Entertainment Ltd

本书中文版由ticktock Entertainment Ltd授权科学普及出版社出版, 未经出版社许可不得以任何方式抄袭、复制或节录任何部分

版权所有 侵权必究

著作权合同登记号: 01-2010-2727

出版人 苏青
策划编辑 肖叶
责任编辑 郭璟 齐宇
封面设计 阳光
责任校对 张林娜
责任印制 马宇晨
法律顾问 宋润君

科学普及出版社出版
北京市海淀区中关村南大街16号 邮政编码:100081
电话:010-62173865 传真:010-62179148

<http://www.cspbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行
北京盛通印刷股份有限公司印刷

*

开本:630毫米×965毫米 1/12 印张:2 字数:50千字

2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

ISBN 978-7-110-08062-7/R·809

印数:1—10000册 定价:10.00元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

目 录



健康饮食	4
每天保证摄入5份水果和蔬菜	6
充满能量的食物	8
你喝奶吗	10
吃肉	12
你吃鱼吗	14
高脂肪食物	16
零食的诱惑	18
喝水	20
什么是均衡的饮食	22
词汇表	24

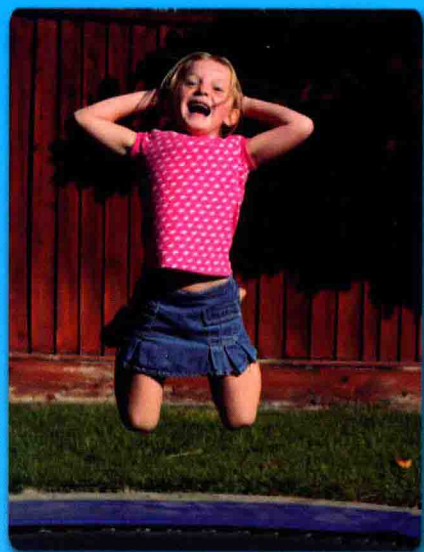




健康饮食

你想知道为什么会饿吗？你的身体需要健康的食物，原因有很多。

健康的食物能保证身体正常运转。



人为什么要吃东西呢？

你需要食物提供能量，这样才有劲玩儿，才能做自己想做的事。甚至连睡觉也是要消耗能量的呢！



什锦蔬菜

什么是卡路里？

有些食物能为你提供很多能量。食物中的能量是以卡路里作为计量单位的。高热量的食物含有很多的卡路里。

你身体健康吗？

如果想拥有健康的身体，
需要保证健康的饮食。过多食
用错误的食物会使你生病的。



如果觉得身体不舒服，吃一些
健康的食物会让你感觉好很多。



你问我答

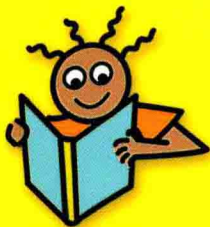
为什么要吃新鲜的
食物呢？

新鲜的食物对人体
更好，因为里面包含更
多人体需要的维生素和
矿物质。尽可能地多吃
一些新鲜食物吧。



健康的食物有
助于儿童的成长。





每天保证摄入5份水果和蔬菜

每天需要吃5份水果和蔬菜。一份是指一个水果，一把蔬菜或者一杯果汁。

维生素和矿物质有助于人体成长。

什么是维生素和矿物质？

维生素和矿物质是包含在水果和蔬菜中的营养物质。它们可以帮助我们保持身体的健康。

词语解释

营养物质

营养物质是食物中的自然化学物质。可以帮助我们成长，保持健康。

大量食用水果和蔬菜可以帮助我们预防心脏病，还可以保护我们的消化系统。

什么是纤维？

有些食物很难消化，这些食物要经过较长的时间才能排出体外。纤维是一种帮助消化的营养物质。很多水果和多叶蔬菜中都含有纤维。



包含纤维的水果和蔬菜。



你问我答

如果不爱吃水果和蔬菜怎么办呢？

尽量多喝些果汁吧——一杯纯果汁相当于一份水果。但还是一定要多吃水果和蔬菜。当你长大后，你可能会更喜欢它们的！





充满能量的食物

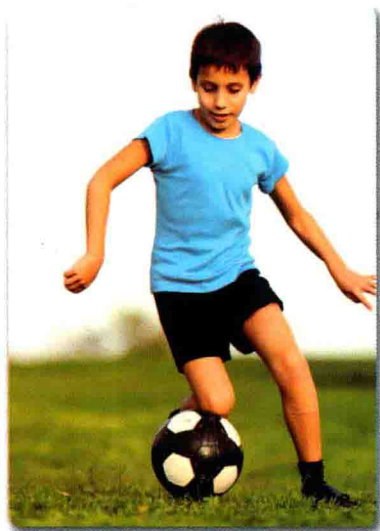
保持身体健康需要消耗能量。一些高能量的食物可以为你提供更多的活力。

什么是碳水化合物？

碳水化合物是指能量含量很高的食物。它们的热量很多，可以让你迅速摆脱饥饿。

运动会耗尽人体的能量，此时就会感到饥饿。你需要补充力量。

富含碳水化合物的食物有面包、米饭、面条和马铃薯等。





豆类

什么是豆类食物？

豆类是指长在豆荚植物里面的种子，例如大豆和小扁豆。如果你不吃肉，豆类植物可以为你补充蛋白质。



尽量选择全谷类食物，比如吃全麦面包，不要只吃白面包。



你问我答

什么类型的食物可以提供能量？

碳水化合物可以提供身体所需要的大部分能量，身体会把它们分解成一种叫做葡萄糖的糖类，它会转变成我们身体可以使用的能量噢！



全麦面包

什么是全谷类？

饮食中应包含全谷类食物，例如小麦、大麦和燕麦。全谷类是纯天然的，没有经过工厂的加工，其中富含大量的纤维、维生素和蛋白质。



你喝奶吗

乳制品源于农场动物挤出的奶，例如奶牛和奶羊。奶酪和酸奶是由奶制成的，也属于乳制品。

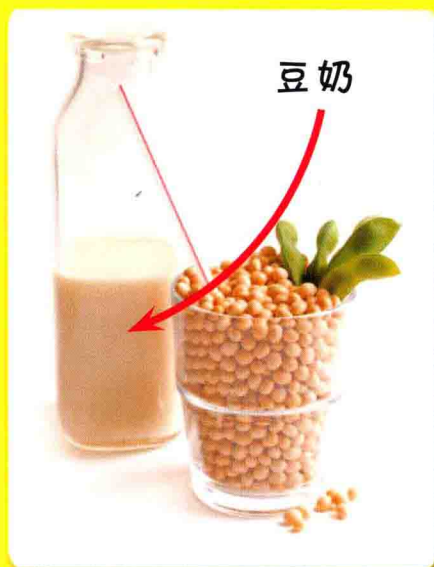
乳制品含有对人体骨骼和牙齿有益的钙。

还有其他的选择吗？

有些人不吃乳制品，或者对乳制品过敏。不过还是有很多替代品的，比如豆奶和米糊。



牛奶



豆奶

有些人更喜欢喝豆奶，大豆是一种植物。



鸡蛋是乳制品吗？

鸡蛋既不是乳制品也不是肉类。它们是动物蛋白质，有助于肌肉和骨骼的形成。

词语解释

过 敏

如果你对某物过敏，那就是说你对它会有很敏感的反应。

散养鸡是自然放养的，
可以随意到处觅食。

鸡蛋

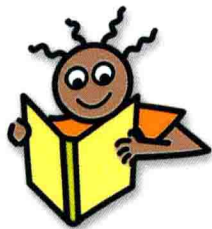


你问我答

为什么乳制品对人体有益呢？

乳制品含有钙，有助于牙齿和骨骼的生长并使它们保持坚固。孩子们比成人更需要钙，因为他们还在长身体。





吃 肉

肉对人体很好，因为它含有蛋白质。这些营养物质可以帮助人体生长并修复身体上的伤口。

肉是健康饮食中不可缺少的一部分。

蔬菜牛排



有多少种肉类呢？

常见的红肉包括牛肉和羊肉，常见的白肉包括鸡肉和鱼肉。大部分快餐都使用了加工过的肉，里面有肉的成分，但也加入了其他食品。

你喜欢吃肉吗？

每天吃少量的肉是对人体有益的，但是不要多吃。很多商店也出售肉的替代品，比如大豆和豆腐。



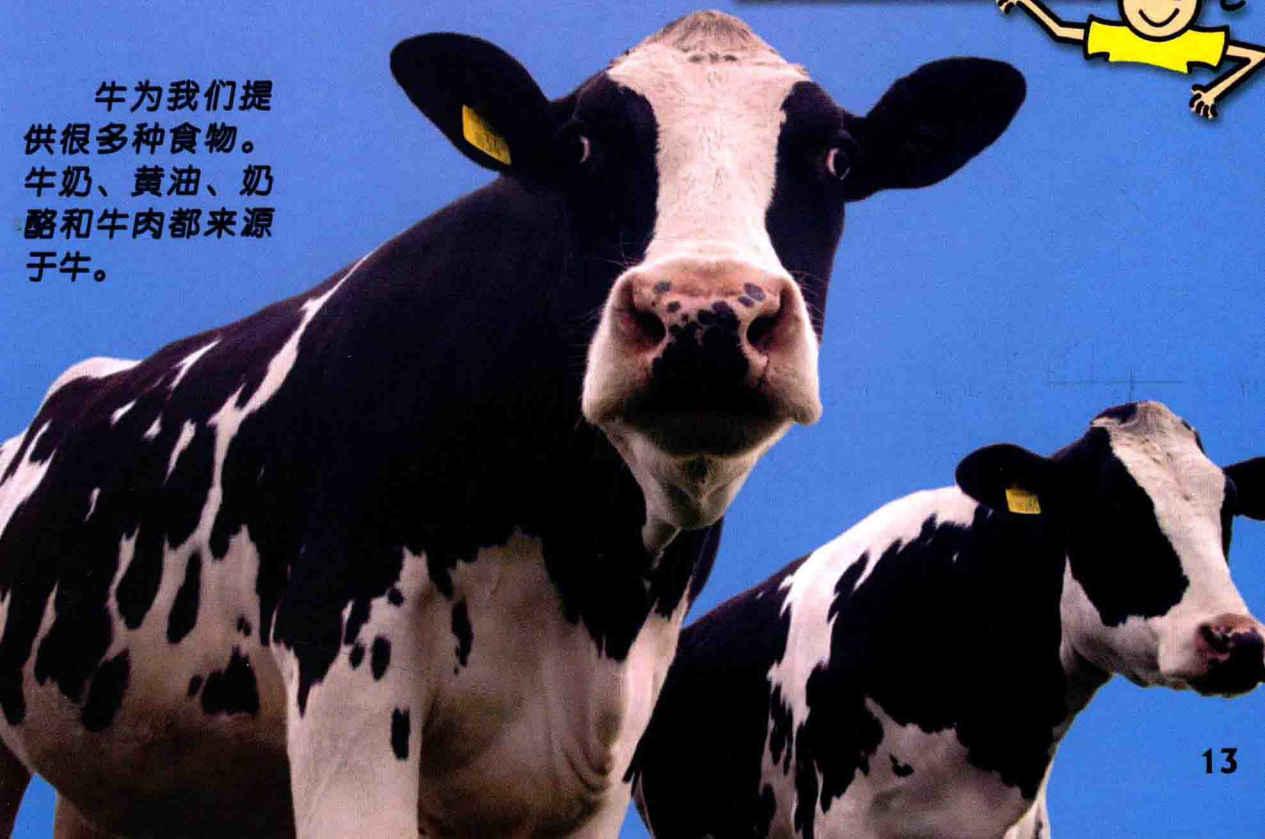
很多汉堡都有肉，但同时含有大量的脂肪和盐分。不要每天都吃汉堡噢！

什么是素食主义者？

素食主义者从来不吃肉。如果他们能关注每天的饮食，也同样可以保持营养均衡。



牛为我们提供很多种食物。牛奶、黄油、奶酪和牛肉都来源于牛。



你问我答

什么是完全素食主义者？

完全素食主义者不吃任何的动物产品。他们不吃鸡蛋和奶酪，也不喝奶；很多人还不穿真皮制品和羊毛制品的衣物，不喝蜂蜜，因为这些都源自动物。他们只从蔬菜中获取身体所需的所有营养物质。





你吃鱼吗

每星期吃两次鱼是很好的。其中一次应该吃多脂鱼，例如腌鱼、三文鱼和沙丁鱼。多脂鱼含有很多营养物质。



多脂鱼含有对眼睛、皮肤、头发、骨骼和牙齿有益的维生素。

三文鱼

为什么要吃鱼呢？

吃鱼可以为你的饮食增添蛋白质。鱼还含有很多的矿物质，而且不会像猪肉和羊肉那样含有很多的脂肪。



新鲜的鱼