

Shenghuo
Aomi Dafaxian

生活奥秘大发现



纸上魔方 / 编绘

饮食真有趣

Yinshi Zhen Youqu

哈哈，原来饮食有这么多讲究啊？

天津出版传媒集团



天津古籍出版社

Shenghuo
Aomi Dafaxian

生活奥秘大发现



纸上魔方 / 编绘

饮食真有趣

天津出版传媒集团



天津古籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

饮食真有趣 / 纸上魔方编绘. -- 天津 : 天津古籍

出版社, 2013.7

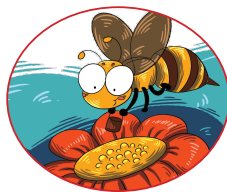
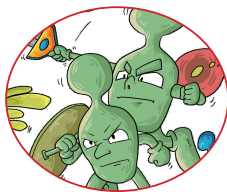
(生活奥秘大发现)

ISBN 978-7-5528-0152-1

I. ①饮… II. ①纸… III. ①饮食-文化-世界-少儿读物

IV. ①TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第120549号



生活奥秘大发现

饮食真有趣

纸上魔方/编绘

*

天津古籍出版社出版

(天津市西康路35号 邮编300051)

<http://www.tjabc.net>

北京富达印务有限公司

全国新华书店发行

开本710×1020毫米 1/16 印张 8.25

2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5528-0152-1

定价: 19.80元

前言

小藻球是怎样净化污水的呢？含羞草可以预报地震吗？卷柏为什么又叫九死还魂草呢？你见过能预测气温的草吗？什么是臭氧层？为什么水开后会冒蒸汽？混凝土车为什么会边走边转呢？仿真汽车是汽车吗？青春期的女孩很容易长胖的吗？我为什么长大了？多吃甜食有好处吗？为什么不能空腹吃柿子？没有炒熟的四季豆为什么不能吃？发芽的土豆为什么不能吃？……生活中有太多令孩子们好奇而又解释不了的问题。别急，本套丛书内容涵盖了人体、生活、生物、宇宙、气候等各个知识领域，用最浅显通俗的语言、最幽默风趣的插图，让小朋友们在轻松愉悦的氛围中提高阅读兴趣，不断扩充知识面，激发孩子们的想象力。相信本套丛书一定会让孩子及家长爱不释手。

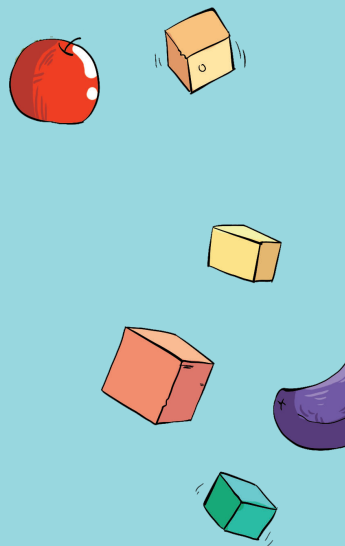
让我们现在就出发，一起到科学的王国探秘吧！

用心发现，原来世界奥秘无穷！



目录

- 人体需要哪些营养？ / 1
- 一天应该吃几顿饭？ / 6
- 常吃宵夜对身体好吗？ / 10
- 你们的早餐够营养吗？ / 13
- 鸡蛋对身体有哪些好处？ / 17
- 牛奶里有哪些营养？ / 20
- 不吃青菜只吃肉对身体好吗？ / 26
- 哪些食物容易让身体发胖？ / 29
- 鲜榨果汁对身体有好处吗？ / 32
- 什么是暴饮暴食？ / 42
- 你见过彩色的玉米吗？ / 45
- 油炸食品能多吃吗？ / 48
- 你们了解膨化食品吗？ / 51
- 什么是绿色食品？ / 54
- 哪些食物有治病的功效呢？ / 57
- 如何提高身体免疫力？ / 61
- 哪些食物有抗氧化的作用？ / 64



煮熟的螃蟹为什么是红色的？ / 67

冰箱里的饭菜为什么要加热才能吃？ / 71

喝牛奶有什么需要注意的吗？ / 75

为什么不能空腹吃柿子？ / 78

汽水里为什么会有气泡？ / 81

蜂蜜与蜂皇浆有什么不同之处？ / 85

发芽的土豆为什么不能吃？ / 88

牛奶煮熟后为什么会有一层膜？ / 92

吃菠菜会变成大力士吗？ / 95

煮熟的饺子为什么会漂起来？ / 98

香蕉为什么会变成黑色的？ / 101

什么是发酵？ / 105

酸奶与牛奶的不同之处？ / 109

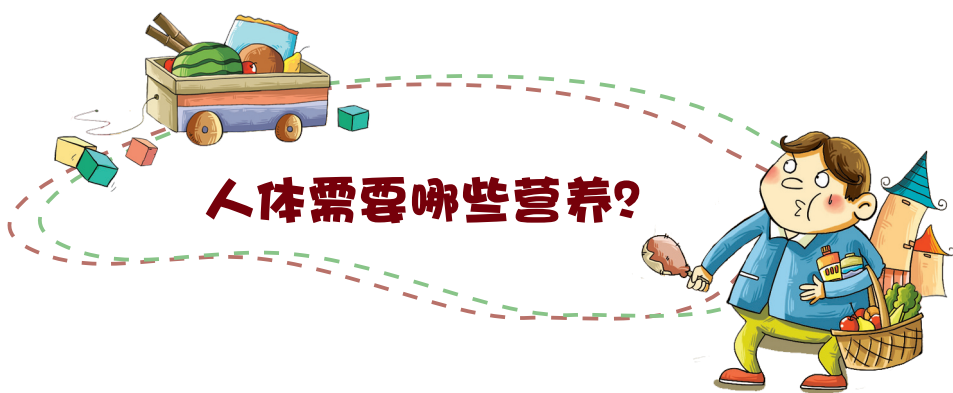
豆浆的好处 / 112

辣椒为什么会那么辣？ / 115

豆浆与鸡蛋可以一起食用吗？ / 118

常吃茶叶蛋好吗？ / 120





小朋友们，我们每天都要吃大量的食物。那你们知道我们每天吃的食物当中都含有什么营养物质吗？我们又为什么要吃那些东西呢？

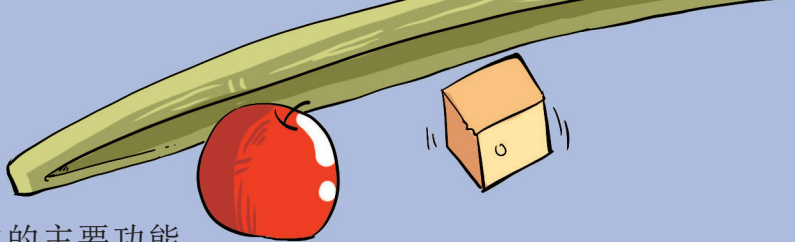
碳水化合物是我们赖以为主食——米饭、面条等含有的主要成分，也是我们所需能量的主要来源。碳水化合物分解释放的能量可以维持人体的生理活动，保障我们身体的健康。若是我们的膳食中长期缺乏主食，就会导致血糖含量降低，产生头晕、心悸、脑功能障碍等问题，严重者会出现低血糖昏迷现象。

小朋友们所喜爱的肉、蛋、奶中都含有丰富的蛋白质。蛋白质是构建人体的重要原料，在人体的神经、肌肉骨骼，甚至毛发里无一



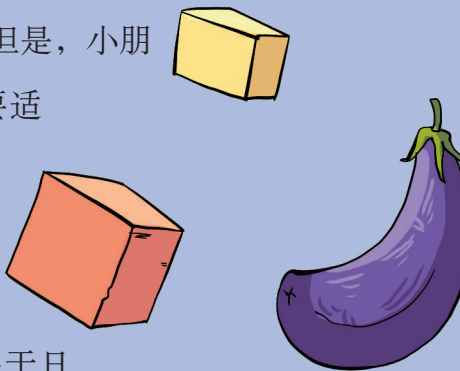
处不含有丰富的蛋白质。蛋白质对人体来说是一种极其重要的成分，几乎所有的生命活动都需要蛋白质的参与：不只是细胞的骨架，基因的载体DNA(脱氧核糖核酸)也需要它作为支撑骨架；所有DNA的复制、基因的表达，大多都需要蛋白质来催化(这里的蛋白质叫做酶)，而表达的产物也是蛋白质。不同的基因会产生不同蛋白来执行不同的生命功能，可以说，没有蛋白质，就没有生命。食物中所含的蛋白质有植物蛋白和动物蛋白两种。像大豆、小麦、稻米等谷物类可提供植物蛋白，而动物蛋白则是从各种肉类和蛋类里得来的。



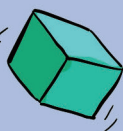


脂肪在人体内的主要功能

是贮存和供给能量，它是人体的后备燃料，它能为我们的身体增加体力和保持体温。同时，被消化的脂肪释放出了脂肪酸，可以帮助人体细胞生长和修补。但是，小朋友要知道，我们摄入的脂肪类食物必须要适量，否则会使人体血液里的胆固醇增多，会增加我们患心脏病的几率。

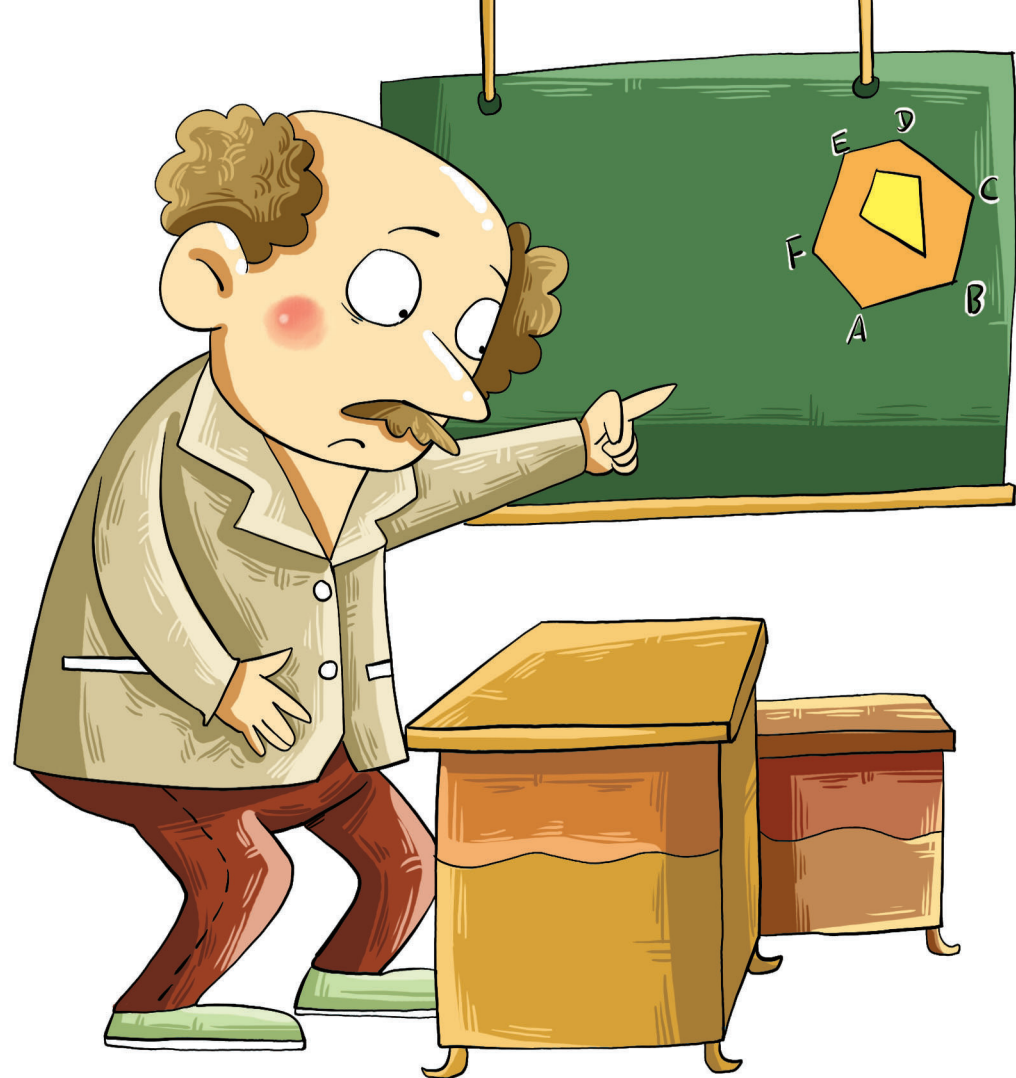


糖类也是我们人体不可缺少的营养物质。当然，我们提到的糖类不仅仅局限于日常的蔗糖，而是范围很广的一个群体。人体的肌肉组织所需的营养主要就是糖类，而不是脂肪物质。糖类食物可提高人体的血糖水平，并向肌肉供能。糖类还可使身体更有效地利用蛋白质，有助于保持体内的酸碱平衡。



各种水果和蔬菜里含有的维生素可以帮助我们的肠胃去消化食物，提高免疫力。维生素对我们的作用很大，它主要是参与人体内的各种代谢过程和生化反应途径，促进蛋白质、脂肪和糖的合成利用。若是缺乏维生素，人体的代谢





过程就会发生紊乱，引发疾病。轻者症状不明显，但会降低身体的抵抗力和工作效率；重者会出现出血、脚气、夜盲等各种典型的症状，甚至会导致死亡。

矿物质对人体的新陈代谢也是非常重要的，它有钠、镁、钾、钙、铁、锌、碘、硒等，所以，我们要注意饮食均衡，保证多种营养，这样我们的身体才会健康。

水是人体最不能或缺的东西，它被认为是最必需、最重要的营养素，它对生命的重要性仅次于空气。我们一天不吃东西

是可以生存的，但是不喝水是万万不行的！水是一切营养素和代谢废弃物的溶剂，在人体内直接参与氧化还原反应，促进各种生理活动和生化反应。水是人体自备的润滑剂，利于吞咽和关节活动。水最大的功能是调节体温、滋润肌肤、输送养分和协助人体排除体内垃圾！

所以，人体所需要的营养有很多，比如碳水化合物，蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、糖和水等。

小朋友们，看了这么多，你们知道自己的身体都需要哪些营养了吧。我们文中介绍的那些可都是人体不能缺少的部分，小朋友们在吃饭的时候一定不能挑食哦，任何一种营养的缺少或者超量，都可能会让我们的身体生病的哦！





小朋友们，你们肯定知道人每天要吃几顿饭吧。是的，大多数的家庭都是按一天三顿来做的。但是，你们应该也常听爷爷奶奶说的那句“少吃多餐”吧。肯定有小朋友会有疑问，一天到底是吃三顿还是要少吃多餐呢？

俗话说“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”。还有一句话是“一天吃三顿饭，是人之常情”。这两句话的道理，不用说小朋友们也都知道，因为这三顿饭是我们的生命之本、力量



之源。一天三顿饭这个习惯是由我们的日常生活习惯积累而渐渐形成的。这种饮食习惯符合我们的生理和日常的工作、学习时间。我们每次吃进去的食物在胃里需要消化5个小时左右，所以，一天三顿饭对于我们的身体来说是比较正常的。

但是，少吃多餐也是有一定道理的。我们若是超过5个小时不吃东西，你会发现自己可能会饿得失去理智，注意力也不能集中，工作、学习的效率就会大大降低。

而且，在中医上也建议人们要少吃多餐。医圣孙思邈曾说过：“食欲数而少，不欲顿而多。”他的意思是说，人应该少吃多餐，不应该一顿饭吃很多。

对于我们正常人来说，对于一天三顿饭的规律，我们的身体已经非常习惯。但是，对于老年人或者那些





患有胃病的人来说，少吃多餐对他们的身体健康更加有益。老年人由于缺乏运动，身体的新陈代谢比较缓慢，肠胃的蠕动也很缓慢，因而他们的消化吸收功能也不是特别好。而那些患了胃病的人，他们的消化功能较差，但是身体需要的营养物质却会增加，少吃多餐则可以很好地解决他们持续补充营养的

需求。

对于正常人而言，少吃多餐也有一定的好处！少吃多餐对于我们的心血管是非常有利的，更重要的是，它也能很好地降低人体的胆固醇，减轻人体的重量。

看了以上的内容，小朋友们应该知道我们一天吃几顿饭最好了吧？大家现在正处在长身体的时候，少吃多餐能很好地补充你们所需要的营养。但是，小朋友们肯定也知道，我们的上课、下课时间都是固定的，这样的条件根本不允许我们去实现少吃多餐的可能。所以，小朋友们若是按时吃好一天三顿饭，也是能让自己茁壮成长的。





常吃宵夜对身体好吗？

小朋友们，你们喜欢在晚上睡觉前吃东西吗？有些小朋友总是在吃晚饭的时候不好好吃饭，导致快要睡觉的时候肚子变得非常饿。

你们肯定也看过，很多人都喜欢在晚上出去吃东西。那你们知道，在晚上睡觉前吃东西到底好不好呢？

我们要知道的是，在晚上睡觉的时候，我们体内的某些器官也是需要休息的。比如我们的胃，到了我们休息的时候，它的工作频率也在降低，慢慢地进入睡眠状态。所以，一旦在睡觉前吃了大量的东西，我们的胃是没办法高速地消

