

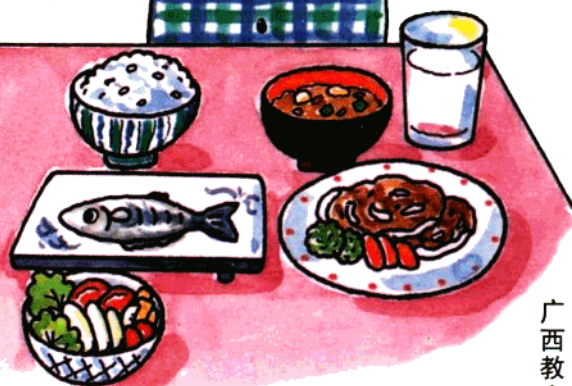
我们能为地球 做些什么

4

安全饮食

平 宏和 主编
唐承红 译

ANQUAN YINSHI



广西教育出版社

地球のために

原书名: わたしたちにできること **4**——食べ物の安全のためにできること

日文原版作者: 平 宏和等*

Copyright ©1999 株式会社 白杨社

Chinese translation rights arranged with Poplar Publishing Co., Ltd. through Japan UNI Agency Inc., Tokyo and Vantage Copyright Agency, Nanning

中文版权所有: 广西教育出版社 2000 年获日本白杨社授权独家出版发行

版权代理: 日本综合著作权代理公司 广西万达版权代理公司

著作权合同登记号: 桂图登字: 20-2000-034 号

图书在版编目 (CIP) 数据

安全饮食 / (日) 平 宏和主编; 唐承红译. — 南宁: 广西教育出版社, 2000. 10
(我们能为地球做些什么)
ISBN 7-5435-3078-3

I. 安... II. ①平... ②唐... III. 饮食卫生—青少年读物 IV. R155-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 49859 号

我们能为地球做些什么

安全饮食

[日] 平 宏和 主编

唐承红 译

☆

广西教育出版社出版

南宁市鲤湾路 8 号

邮政编码: 530022 电话: 5850219

本社网址 <http://www.gep.com.cn>

读者电子信箱 master@gep.com.cn

全国新华书店经销 广西民族印刷厂印刷

*

开本 890×1240 1/16 3 印张

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—5 000 册

ISBN 7-5435-3078-3/P·5 定价: 13.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换

我们能为地球做些什么

4

安全饮食



(日) 平 宏和 主编 唐承红 译

1

科学吗

你每天的饮食



前言 4



班上同学喜欢吃的食物 6



营养均衡与食量 8



到农家去看看(1) 10



到农家去看看(2) 12



做土肥种蔬菜 14



用种植箱种蔬菜 16



暑假到农村体验生活 18



2

章



先到市场看一看 20



进口食品安全吗 22



为什么有些东西不长霉 24

2

章

选择安全的食物



选择新鲜蔬菜 25



在吃法上下功夫 26



蛋、肉、鱼安全吗 28



我们做了这些事—环境活动报告 30



3

章

怎样食用加工食品



加工食品中放了什么东西 32



什么是食品添加剂 34



了解有关色素的知识 36



发色剂少的食品有哪些 38



不要被颜色迷惑 39



简单易做的香肠 40



自制果酱 42



自制曲奇饼 44

编后语 46

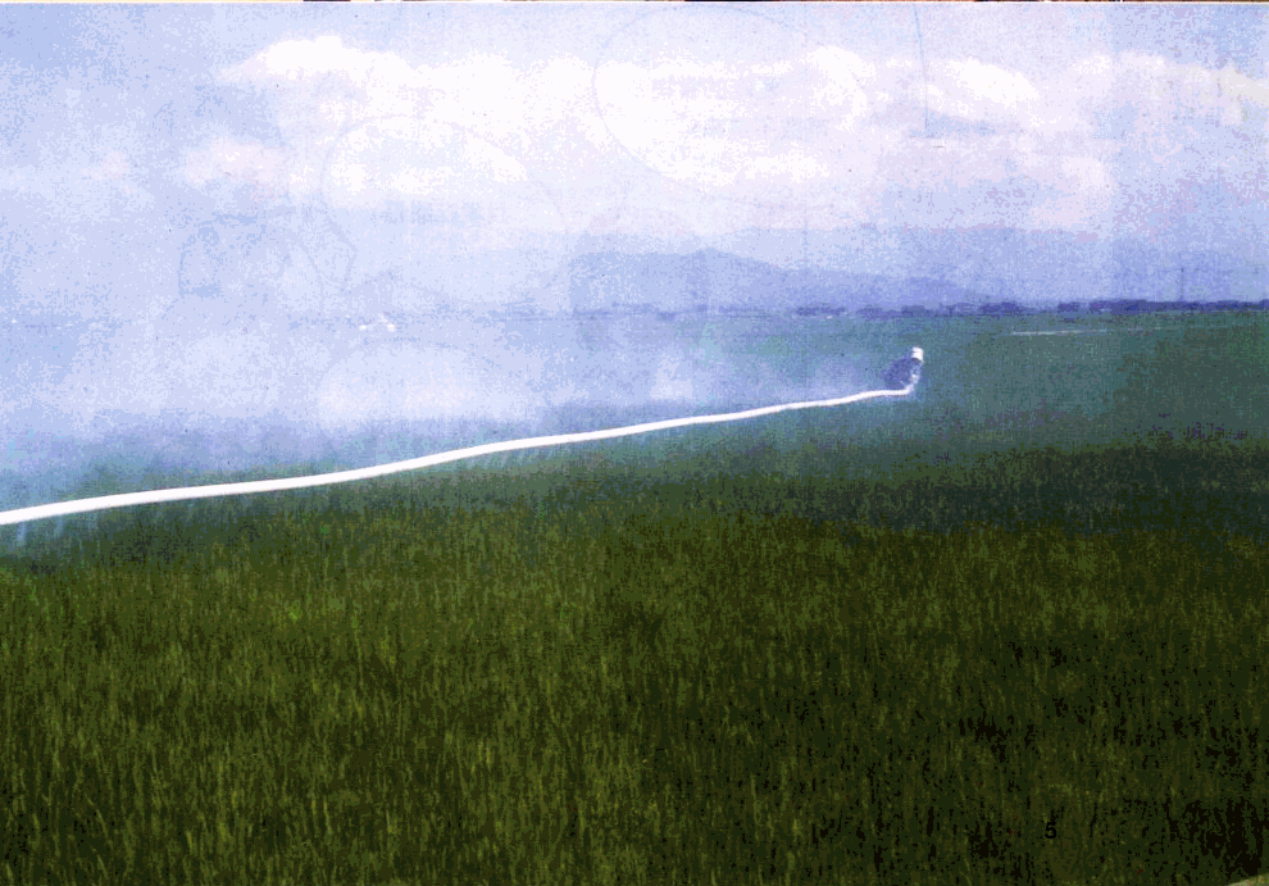
食物

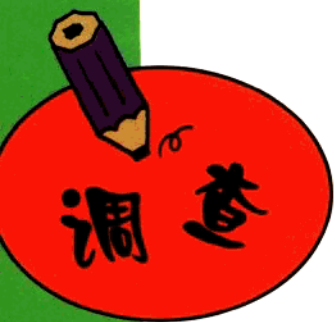
我们每天都要吃东西，饮食在健康生活方面起着极其重要的作用。应该吃什么，吃多少，我们很有必要了解。为了饮食安全，还有必要了解饮食中应该注意些什么。

自古以来人们一直食用适合本地气候、水土的食物。各个国家的主食各有不同。日本的主食为大米，有些国家是薯类，有些国家是面食。蔬菜有其适合生长的季节，但是现在经过改良，上市时间变长了。由于食物可以通过外地运来，所以全年都能吃到的食物也增多了。另外我们还可以吃到很多从国外进口的食物，在这些食物中，有一些不一定是安全的。有些农药，现在尚未查明它进入人体后会产生什么样的影响，其后果有可能在你们的下一代或再下一代显现出来。

本书的宗旨是怎样才能让大家吃得可口、安全。本书还介绍了许多有关自己动手制作安全食品的方法和提示，以及只要留心就能做到的事情。为了我们能快乐、健康地生活，从今天起，就和你身边的人携起手来做些力所能及的事情吧！







班上同学喜欢吃的食物



为了进一步引起对食物的关心，我们对班上同学喜欢吃的食物做个调查。

★ 调查方法 ★

个别询问当然也是一种办法，但是请同学们写在纸上交上来的做法更为简便。

★ 归 纳 ★

- ①按人数的多少排出最受欢迎的食品。
- ②分成水果、肉、鱼、蔬菜、面食等几大类进行统计。

如图那样做成图表，结果一目了然。把发现的问题全部记到笔记本上，供下次做调查时参考。



肚子饿，人就没有精神。食物支撑我们的身体，成为力量的源泉。应该了解吃些什么和吃多少，并用于每天的饮食。

爱吃的食物

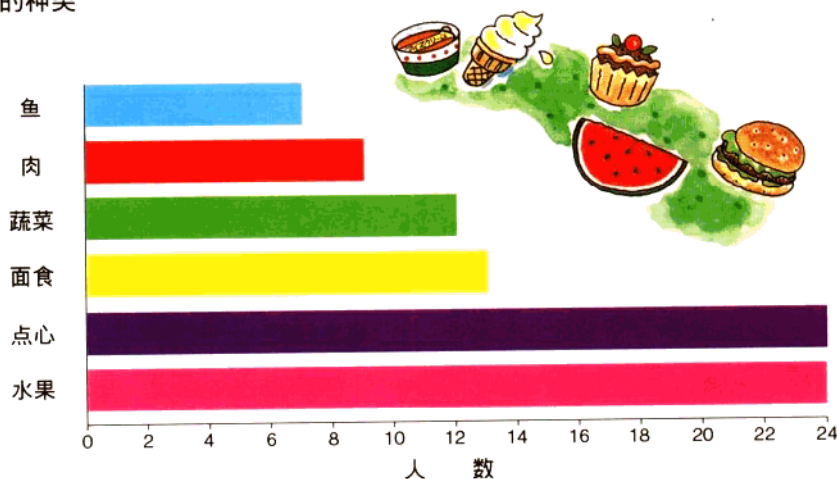
① 受欢迎的食物



公布结果

西瓜……6人	沙拉……4人
甜瓜……6人	脆饼干……3人
汤面……6人	奶油蛋糕……3人
冰淇淋……4人	烤肉……3人
意大利通心粉……4人	

② 爱吃的食物的种类



★ 发现的问题 ★

- ① 爱吃的食物和每天吃的食物不一样。
- ② 比起下饭的菜肴来，喜欢吃点心、水果的人更多。
- ③ 如果不是爱吃的食物怎么办？这个问题下次再回答。





营养均衡与食量

1 章

你每天的饮食科学吗

不偏食很重要

如果光吃爱吃的食物就不可能健康地度过每一天，不偏食很重要。

没有一种食物含有身体必需的全部营养，所以把各种食物搭配着吃是很重要的。

那么，怎样搭配食物？

请看下面的图，我们根据食物中所含营养素的作用，分成了6个食品组，搭配食用这6个食品组，就不会营养失调。

1 补血、强筋 鱼 猪肉 豆腐 火腿 鸡肉 主要营养素——蛋白质	2 壮骨、益齿 牛奶 咸沙丁鱼干 奶酪 海带 裙带菜 主要营养素——蛋白质、无机质
3 调养身体 青椒 胡萝卜 绿色芦笋 菠菜 南瓜 主要营养素——胡萝卜素※、维生素C、无机质	4 调养身体 萝卜 柑橘 茄子 苹果 卷心菜 主要营养素——维生素C、无机质
5 力量 提供热量、 米饭 土豆 面包 面条 主要营养素——碳水化合物	6 力量 提供热量、 黄油 人造黄油 蛋黄酱 色拉油 主要营养素——脂肪

※胡萝卜素——在体内转化成维生素A。

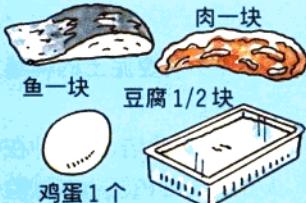
每天的饮食和食量

现在不吃早餐的孩子日渐增多，原因是由于晚上熬夜，早上睡懒觉，没有时间吃早餐，或者由于吃夜宵，早上肚子不饿等。

你们怎么样？一日3餐一定要按时吃。

下面的图表示每天的食量标准，从各个食品组中精心挑选，并进行了均衡的营养搭配。

每天的食量标准 (10~12岁)

 鱼一块 肉一块 豆腐1/2块 鸡蛋1个 1组 鱼、肉12克 鸡蛋50克 菜肴100克	 牛奶一瓶 小沙丁鱼干1/3盒 2组 牛奶、乳制品250克 小鱼(带骨吃)20克	 胡萝卜(小)1/2根 青菜1抓 3组 绿、黄色蔬菜100克
 卷心菜大叶子3~4张 黄瓜1根 萝卜5厘米长 苹果1个 4组 其他蔬菜200克 水果150克	 米饭4~5碗 (面包500克) 砂糖1~2大匙 土豆1个(小) 5组 米、面包、面类300克 薯类80克 砂糖20克	 植物油1~2大匙 6组 油脂25克

重新认识日本食物的好处

日本人长期以来一直食用日本的鱼、蔬菜、大豆做的豆腐、纳豆(蒸后发酵的甜或咸的大豆食品)等。但是，最近多吃以肉、乳制品为主的西方食品。由于突然改变饮食生活，血液中的胆固醇值增高等原因，日本人的身体发生了变化。胆固醇大体分为良性和恶性两类，恶性胆固醇成为引起各种疾病的原因。以前不管哪个国家，都是吃

适宜当地气候、水土的食物，据说这有益于当地居民的身体。所以，希望大家重新认识日本食物的好处。

豆腐是健康食品！



到农家去看看(1)



为了进一步了解食物，最好到种植蔬菜的农家看看。这里，我们举一个小学生到采用有机农业的农家采访的例子。



A 往菜地播种或栽菜苗种出来的。种菜需要下很多功夫。就像你们长身体需要营养一样，蔬菜也需要营养。阳光、土壤、水分以及肥料养育了蔬菜。除此之外还要除草，防治害虫。

Q 听说有一种不需要泥土的种菜方法……

A 这叫水耕(无土)栽培，把菜种在含有养分的水里。人工照明种植法也在试验当中，这是一种把多余的能源用于照明的方法。我认为蔬菜在太阳底下生长是最好的，尽量少用化肥和农药，这很重要。

Q 为什么?

A 因为食物最重要的是它的安全性。另外，农药把为我们松土的蚯蚓、消灭害虫的益虫给杀死了。

这种不使用农药和化肥、重视各种生物之间关系的农业叫做有机农业。

Q 那人们为什么不采用有机农业种菜呢?

A 嗯，这是一个难题啊！因为有机农业费时费力。使用农药和化肥的方法可以保证农作物的正常供给。





Q 我觉得随时能吃到想吃的蔬菜是一件好事呀!

A 嗯, 是啊, 不过是一件非常奢侈的事情。以前是靠腌白菜、晒萝卜干来过冬的。总之, 还是时令蔬菜有营养、好吃。

Q 什么叫时令?

A 自然环境中种植的蔬菜, 到了成熟、味美、可以食用的时候, 就叫时令。

A 蔬菜都有适合各自生长的环境。有些蔬菜适合寒冷的季节, 有的适合炎热的季节。按上市时间来划分, 可以分为春季菜、夏季菜等等。豌豆属春季菜, 西红柿和黄瓜属夏季菜。

至于为什么一年四季都有属于夏季菜的西红柿上市, 这是因为它们是在塑料大棚或温室种出来的。

即使在寒季, 也可以通过供暖, 使它们结出果实。

另外, 还有一种叫做品种改良, 即改变蔬菜特性的方法, 把不适应寒季的蔬菜改良成耐寒的品种。

与从前相比, 上市时间延长了的蔬菜实在太多了。方便是方便了, 但没有了季节感。



采访

到农家去看看(2)



场上并没有得到认可。工业产品制造厂家可以定产品价格，而蔬菜的价格是经过市场拍卖来定的。产量高价格就便宜，产量低则贵。虽然辛辛苦苦种出了好蔬菜，可是未必能得到好价钱。

A 一般是运到市场，再从市场送到蔬菜店或超级市场。你们的妈妈就是在那里买蔬菜的，不过叔叔我是直接运送到购买我蔬菜的人家里的。

Q 这是为什么？

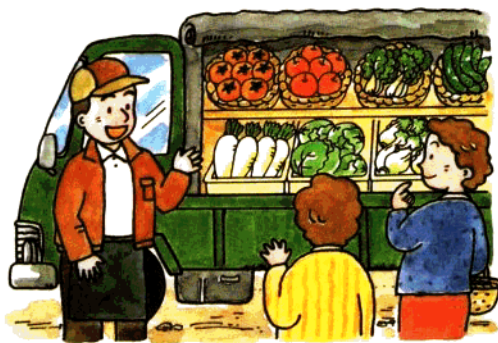
A 在市场，同一种蔬菜如果量不够的话，卖起来麻烦。采用有机农业的人，一般都种很多种类的蔬菜，但量不多。而且，虽然费功夫种出了安全、味美的蔬菜，但在市



A 因为不使用除草剂，除草要靠人工。水田里有鸭和甲壳虾帮除草，旱地就不行了，要用手一根一根去拔，工作非常辛苦。

刚从使用农药、化肥种菜的一般做法改为有机农业的那阵子非常艰难。

蔬菜收获产量下降，很不稳定。经过几年努力，产量渐渐赶上一般的种植法了。

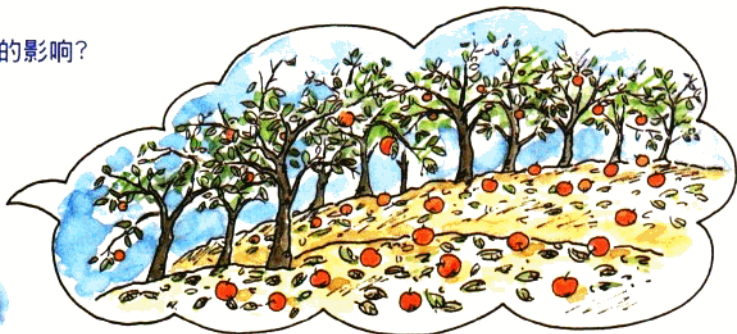




Q 为什么产量会下降？

A 这是因为由于一直依赖化肥，土壤失去了种植蔬菜的能力。有机农业重视培养土壤，渐渐地土壤具备了肥力，蔬菜就种得好了。有肥力的土壤，生长着许多微生物。

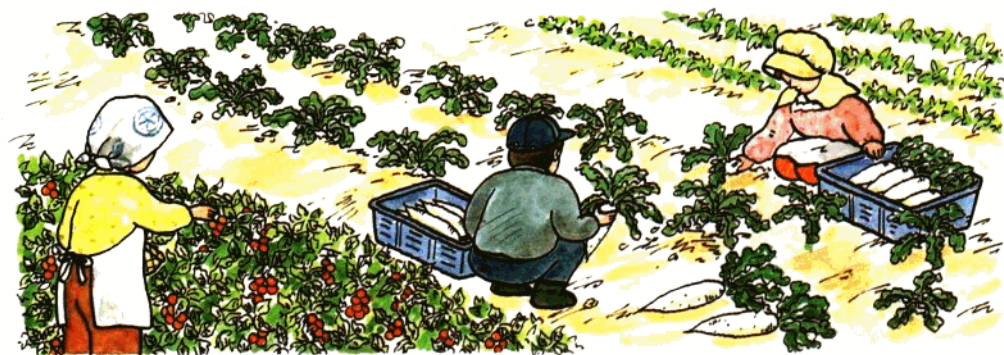
Q 台风、气候有什么样的影响？



A 气候的变化有时能使作物丰收，有时会使作物一无所获。大家都知道植物的生长需要阳光，如果夏天气温低、晴天少，对蔬菜的生长就不利，容易引起疾病和虫害。无论多么想进行无农药种植，这时候都不得不用农药。

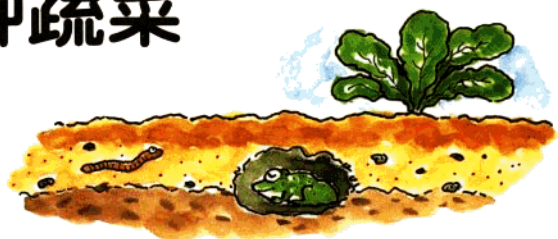
Q 台风的影响怎样？

A 台风会把你以前的一切努力在一瞬间化为乌有。精心培育的作物遭到毁坏时，实在令人伤心，农家人一直都在与这种自然灾害作斗争。





做土肥种蔬菜



青 草

纤维质的芒草和柔软的三叶草各要一半。



用落叶和厨房垃圾做土肥

收集庭院、杂木林的落叶，利用垃圾来做土肥，方法很简单。土肥做好后，再来试一试种蔬菜。

★ 做土肥的材料 ★

收集落叶

松树等针叶树做土肥需要比较长的时间，阔叶树比较好，另外取落叶下面的一点泥土。落叶和泥土里的微生物在做土肥时会发挥积极作用。

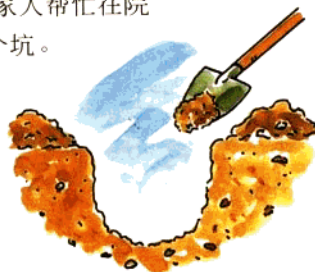


厨房垃圾

菜屑、鱼骨头、剩饭、剩菜等都是做土肥的好材料。除去水分。

在院子里做土肥

①请家人帮忙在院子里挖一个坑。



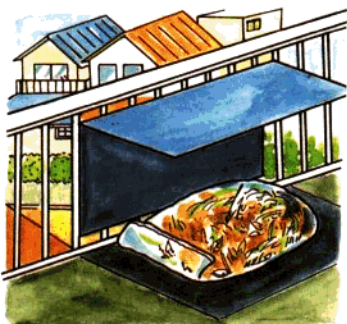
②每放一层厨房垃圾，就铺上一层泥土、青草、落叶。从春天到夏天，大约6个月左右就可做成土肥了。

★ 在阳台做土肥 ★



①用超市给的聚乙烯袋装入落叶、青草和少量的泥土，袋口不扎，轻轻叠起。

②放在阳光照射不到的地方，时常隔着袋子用手揉一揉。3个月后，变成褐色时，土肥即做好了，量也会减少一半。



专栏

彼此息息相关

看一看我们周围的生物，草被动物吃掉，动物的粪便落到地上，被小动物和土里的微生物分解，变成泥土，这些泥土养育着植物。生活在自然中的生物，彼此相互关联，循环往复。

我们人类的生活又怎样？从前，人的排泄物也被用作肥料，但是现在几乎不用了，人们制造出大量不能变回泥土的垃圾。

喷洒到菜地里的农药不光灭虫，还给人类以及其他许多生物带来危害。

长期使用化肥，会给泥土里的微生物造成不良影响。

人类不能断绝了与大自然的关系。我们想吃到安全可口的食物，蔬菜种植本身也要和其他生物和睦相处，要重视与大自然之间的关系。

有这样一种说法。播种豆子时，要播3粒，1粒给泥土里的生物，还有1粒给空中的飞鸟，最后1粒给播种者自己。