

我最健康

我的第一套 健康书

原创漫画

每个孩子都着迷

书香文雅 编

Wo de Di-yi Tao
Jiankang Shu

吃出健康

Chichu Jiankang



高等教育出版社

我最健康

我的第一套 健康书

书香文雅 编

Wo de Di-yi Tao
Jiankang Shu

吃出健康
Chichu Jiankang

高等教育出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

吃出健康 / 书香文雅编. -- 北京 : 高等教育出版社, 2016.6
(我的第一套健康书)
ISBN 978-7-04-045537-3

I . ①吃… II . ①书… III . ①食品营养—儿童读物
IV . ① R151.3-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 113261 号

策划编辑 游 滨 李继勇
版式设计 张 珺

责任编辑 张舒萍
封面设计 宋双成

项目统筹 盛梦晗
责任印制 赵义民

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 9
字 数 115 千字
购书热线 010-58581118

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.hepmall.com>
<http://www.hepmall.com.cn>
咨询电话 400-810-0598
版 次 2016 年 6 月第 1 版
印 次 2016 年 6 月第 2 次印刷
定 价 22.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 45537-A0

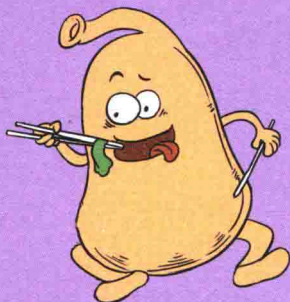
我们的成长从“吃”开始



- 莎莎的身高烦恼 / 2
- 为什么说“吃”这么重要呢 / 4
- 低调却勤劳的“新陈代谢” / 6
- 人体的动力来源——热量 / 8
- 人体的能量供应者——脂肪 / 10
- 身体建造的原料——蛋白质 / 12
- 热量制造链的“龙头老大”——碳水化合物 / 14
- 人体的调节“军师”——维生素 / 15
- 身体“小精灵”的大作用——矿物质 / 17

“一日三餐”，应该怎么吃

- 莎莎的一日三餐 / 20
- 为“一日三餐”调个小闹钟 / 22
- 早餐吃得好，这是健康的法宝 / 25
- 早餐，不能大鱼大肉 / 27
- 午餐要吃饱，还要吃得好 / 29
- 为午餐定个量 / 32
- 晚餐不要贪吃，贵精不贵多 / 34
- 不论早午晚餐，都不能狼吞虎咽 / 37



原来，喝水也是“技术活儿”

- 不爱喝水的莎莎 / 40
- 最健康的“饮料”就是水 / 42
- 白开水的“神奇”之处 / 44
- 液态饮料不等于“水分” / 46
- 光是喝水还不够，还得喝够水 / 48
- 怎么喝水才更健康 / 50
- 让喝水更健康的小贴士 / 53
- 早晨饮淡盐水，不一定好 / 57

越吃越健康的均衡饮食法则

- 莎莎的饮食“成见” / 60
- 健康的膳食金字塔 / 62

目录

- 吃对主食，健康倍加分 / 64
- 多吃蔬果助成长 / 67
- 肉类多搭配，常吃保健康 / 70
- 蛋糕、甜品不能贪吃 / 72
- 乳片真的可以代替奶制品吗 / 74
- “最佳食物榜” / 76

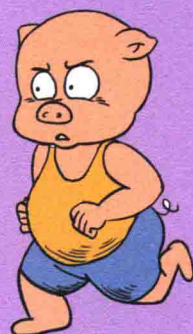
和不健康食品说“拜拜”



- 莎莎馋嘴记 / 80
- 含有添加剂的食品大盘点 / 82
- 小添加剂的大危害 / 84
- 这些食品吃太多，容易变成“笨小孩”哦 / 86
- 转基因食品到底是何方神圣 / 89
- 和转基因食品保持距离 / 91
- 有机、绿色及无公害食品，才是健康的首选 / 93

让我们内在健康的美食

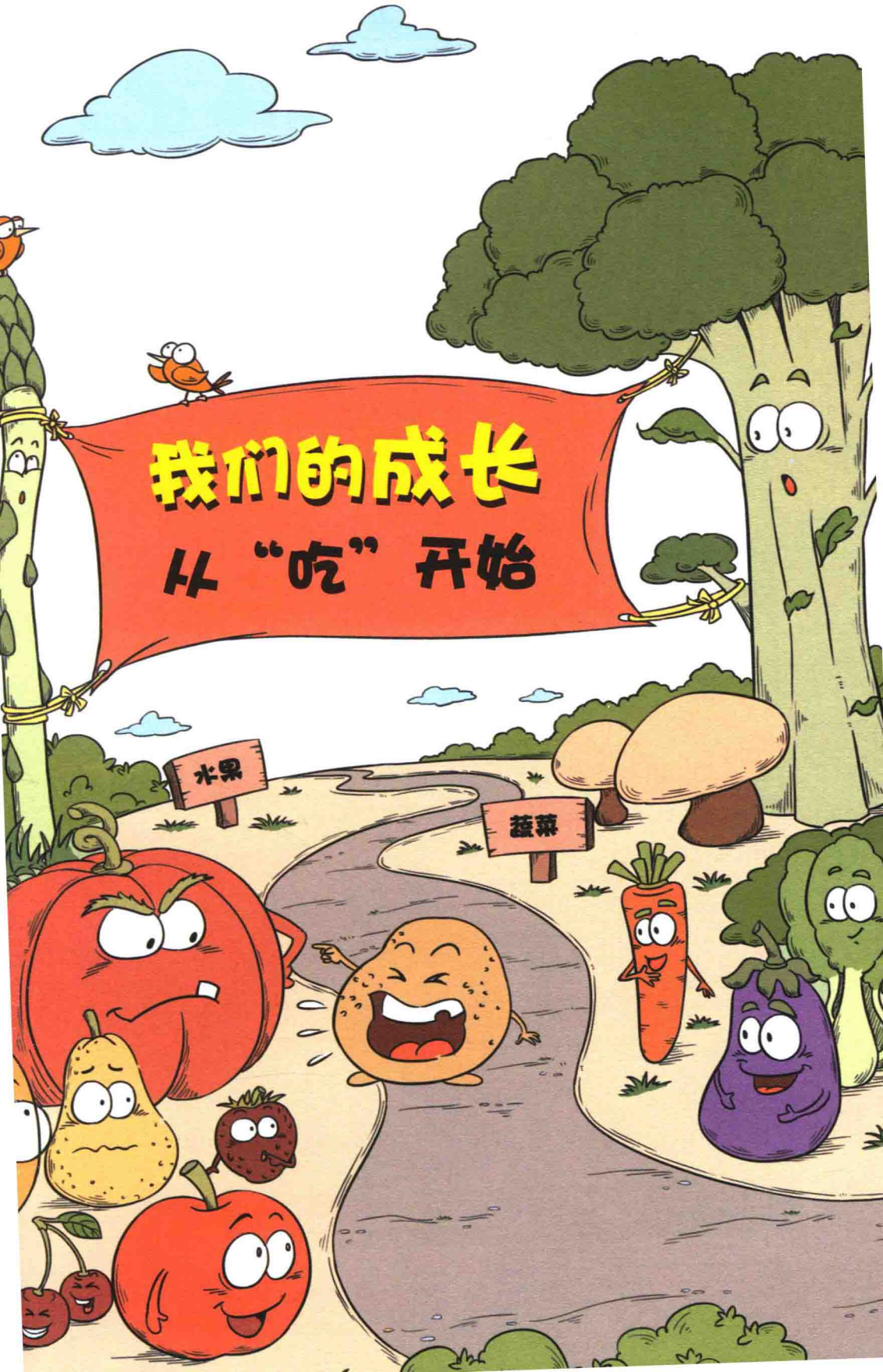
- 莎莎生病了 / 96
- 吃什么能让我们大脑更健康 / 98
- 保护心脏的好帮手 / 101
- 帮助肝脏排毒的食物 / 103
- 吃对了，肺就舒坦了 / 105
- 健脾开胃的美食有哪些 / 108
- 让肠道充满活力的健康美食 / 110
- 让骨骼健壮的小魔法 / 112



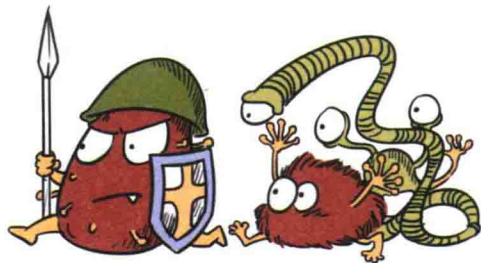
有利于“外在美”的食物大点兵



- 莎莎爱漂亮 / 116
- 让眼睛“电力”十足的食物 / 118
- 吃什么对小耳朵不好 / 121
- 让鼻子呼吸通畅的食物 / 124
- 多吃这些美食，和嘴唇皸裂说再见 / 126
- 好皮肤可以吃出来 / 128
- 想要浓密光亮的头发，应该吃什么 / 130
- 打造健康牙齿军队的秘密 / 133



莎莎的身高烦恼

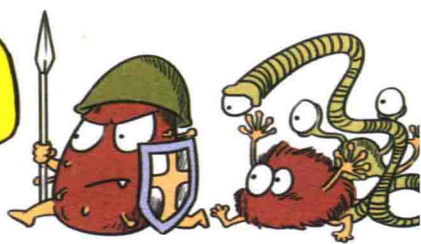


晨练时刻到了，莎莎像往常一样蹦蹦跳跳地站到属于自己的位置……

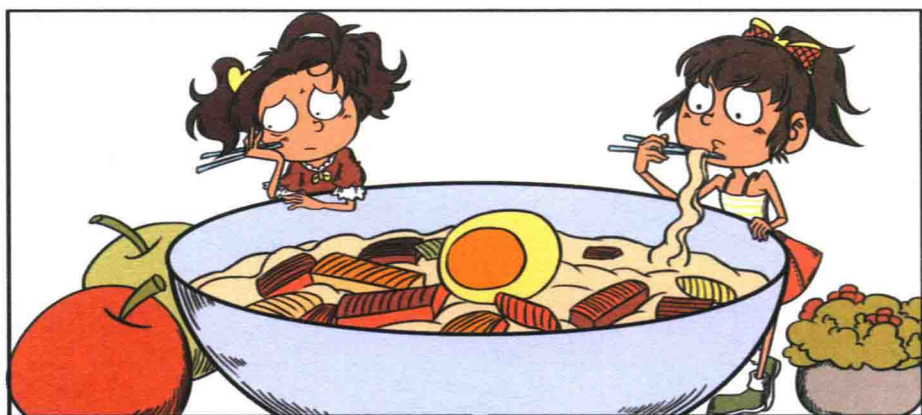




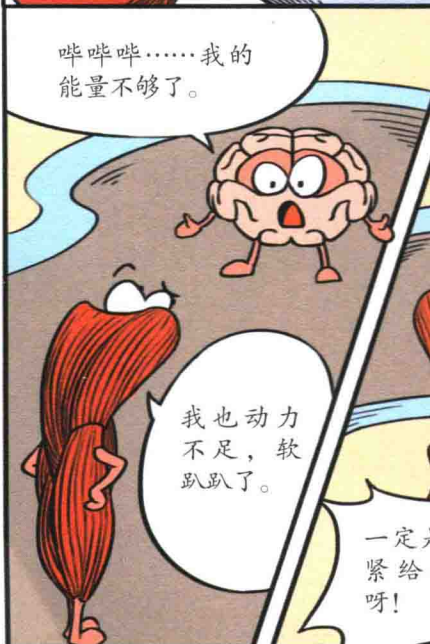
为什么说“吃”这么重要呢



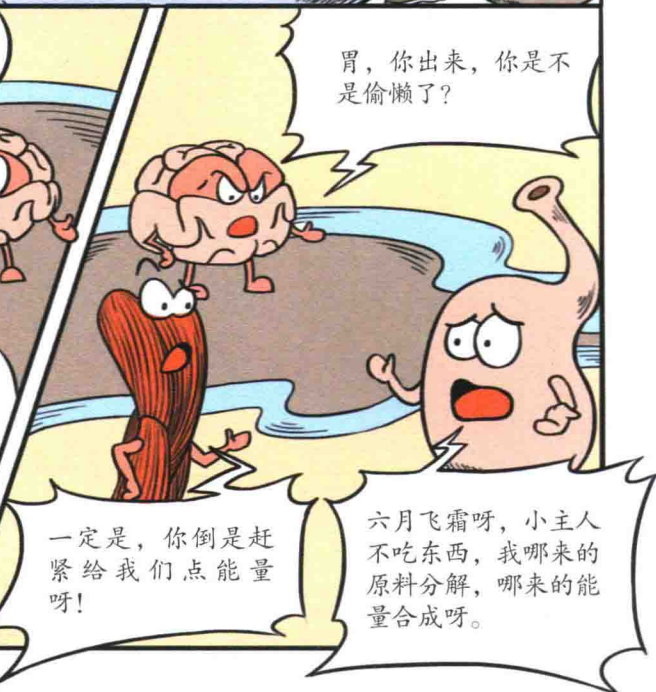
自从我们从妈妈肚子里“破茧而出”那一刻开始，我们的小身体就一直努力成长，从牙牙学语的小婴孩成长为健康快乐的“小精灵”。



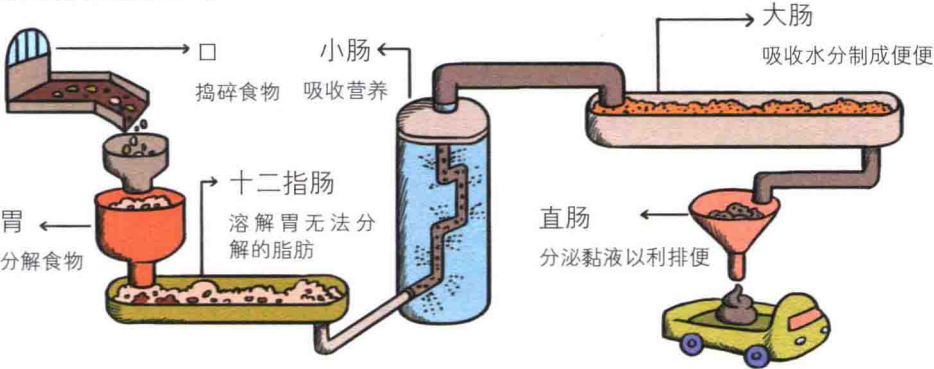
哗哗哗……我的能量不够了。



胃，你出来，你是不是偷懒了？



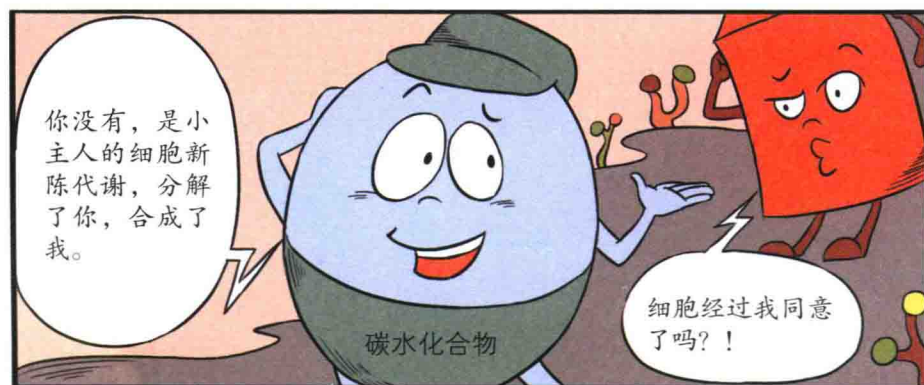
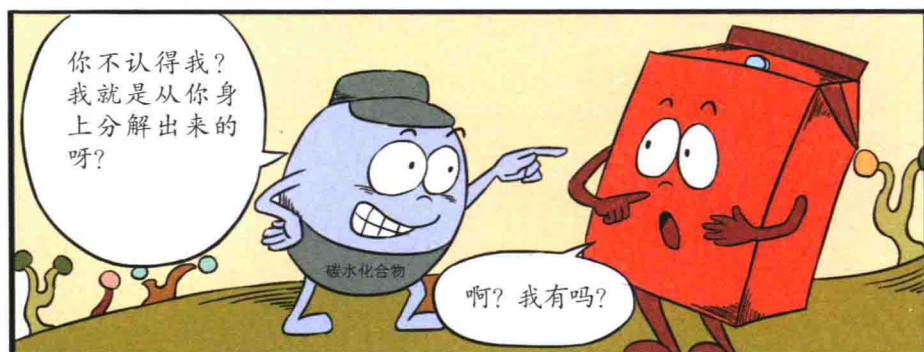
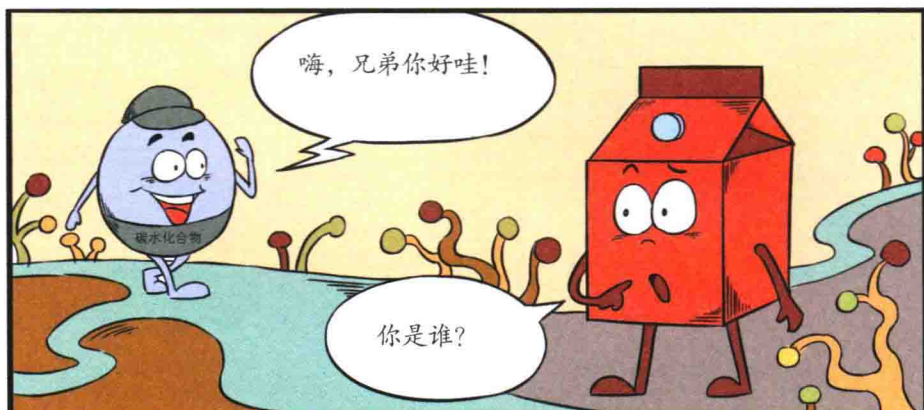
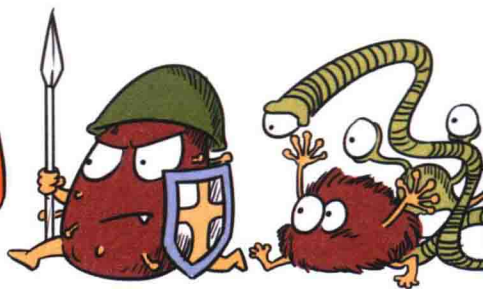
可是，大家想过吗？到底是什么在背后推动我们变高和长大，让我们逐渐成长的呢？其实，我们的身体是非常奇妙的，它就像是一个工序繁多可是分工非常明确的小工厂，它想要好好地运作，就要得到能量补给。



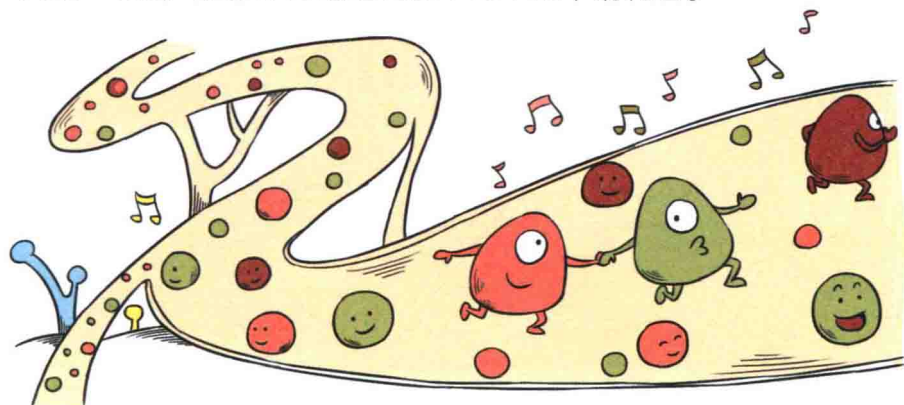
那又是什么在给我们的身体小工厂灌输能量呢？能像机器人一样，在没电的时候换一对电池吗？当然不能。我们要给身体补充能量，就得靠“吃”。而且，不光要吃饱，还得吃得好，吃得健康，才能为身体提供源源不断的能量。所以说，“吃”对于我们的成长来说，是非常重要的。



低调却勤劳的 “新陈代谢”

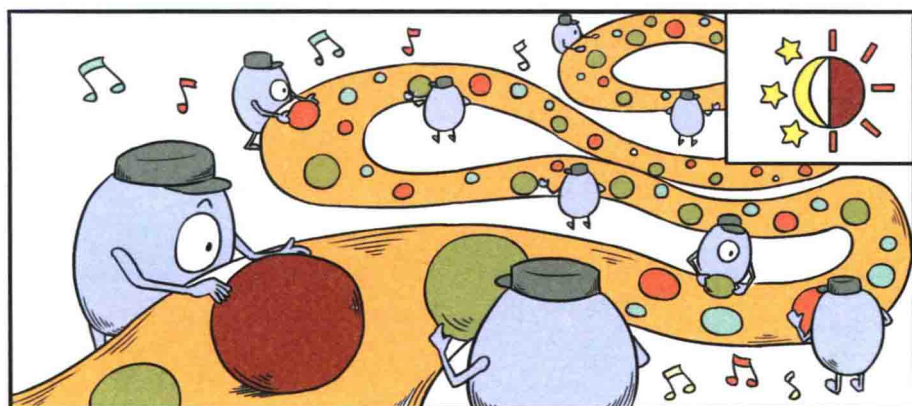


或许有的人会反对：“我不好动，我就静静地待着，用得上能量充沛吗？”当然需要！因为，也许我们并不察觉，但是我们的身体其实每分每秒都在进行新陈代谢呢，哪怕你在睡觉，也需要维持呼吸、心跳，你身体的能量也在不知不觉中消耗着。



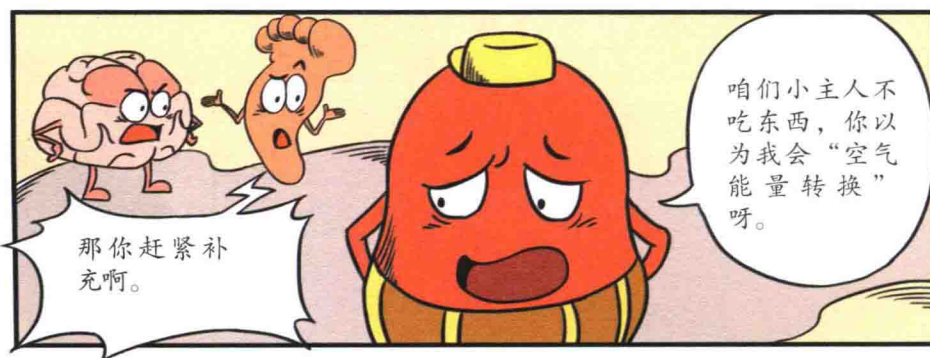
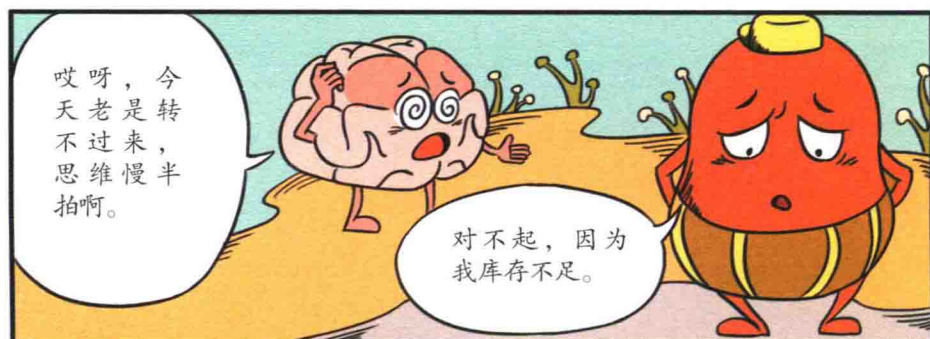
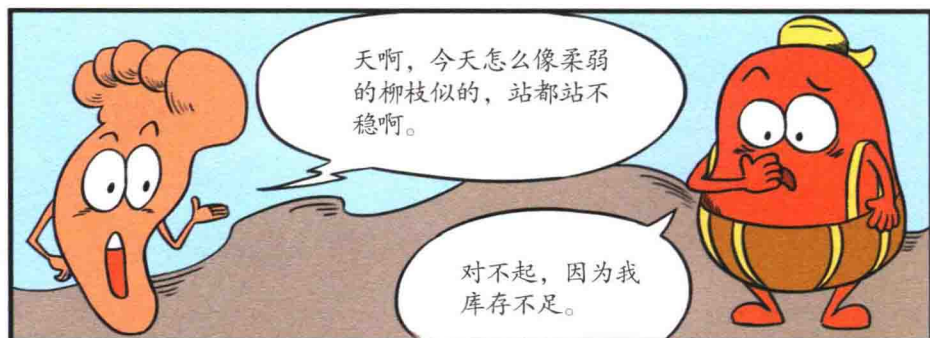
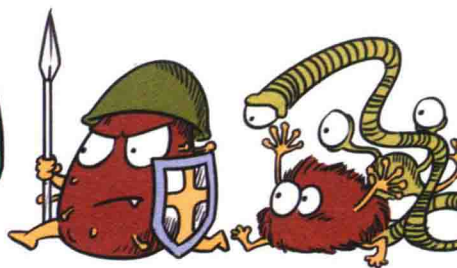
这里说的“新陈代谢”，其实就是身体小工厂将我们吃进肚子的“原材料”转化为身体能量的主要工序。为了保持我们身体所有机能的正常运作，全身每个细胞都会24小时不间断地进行新陈代谢！大家看呀，我们的身体如此自觉、勤劳地生产能量，它所需要的“原材料”能不多吗？

所以，“吃”对于我们人体来说是最重要的。



人体的动力来源

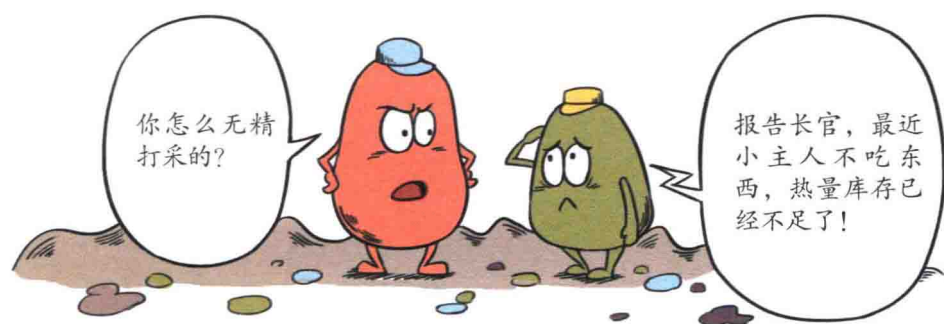
——热量



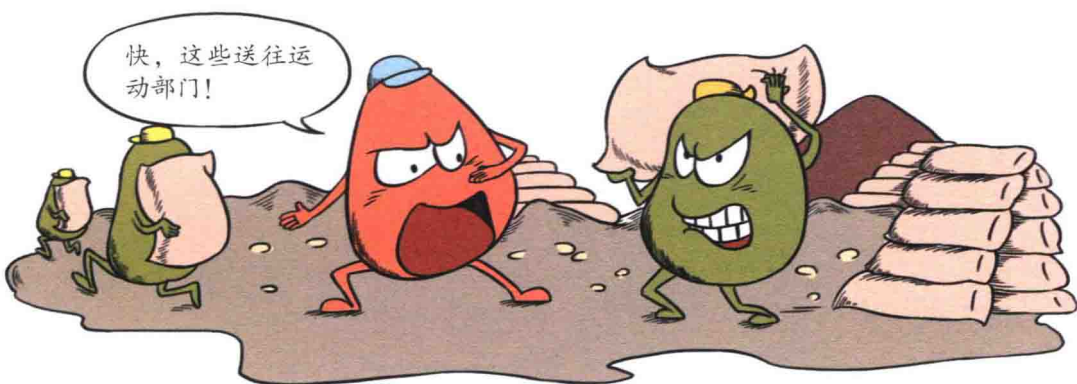
我们运动需要动力，学习需要动力，就连呼吸、睡觉、发呆，也都需要动力。这些动力哪来的呢？

“噎噎噎噎”这些动力是来自身体里面的热量转化。热量是维持我们全身细胞和器官正常运作的一种能量。生活中经常听到有人因节食减肥而晕倒，那就是身体热量不足的表现。

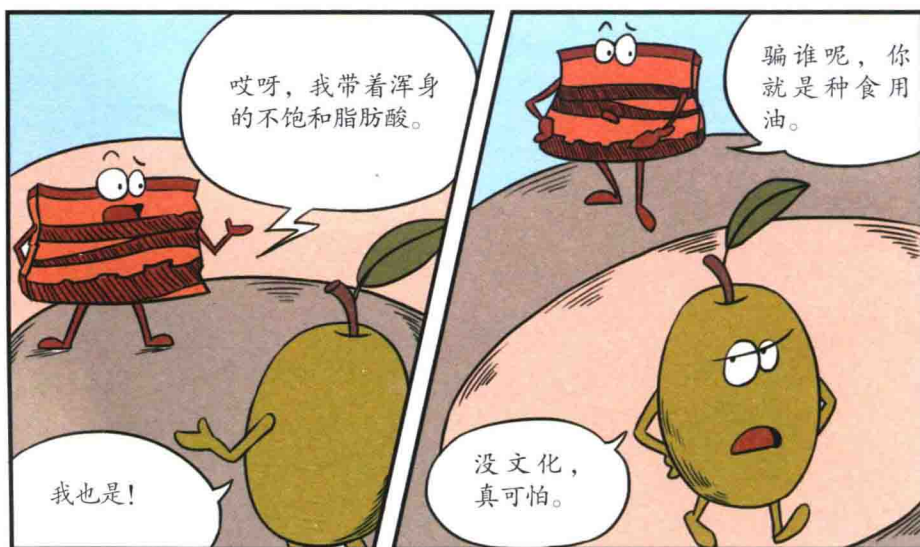
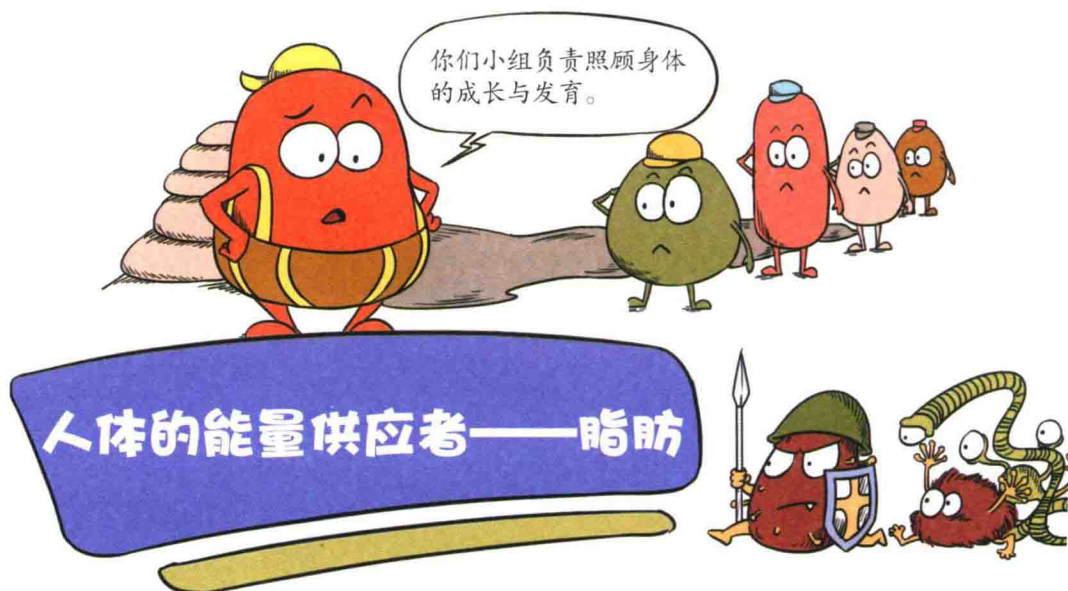
对的，热量就是这么一个让人又爱又恨的玩意儿，要是我们吃得好，身体热量足，我们会充满活力；但如果我们吃得不够健康，热量补充不足，我们会像林妹妹一样虚弱。



热量一方面要维持我们的身体基础代谢，例如，保持呼吸顺畅、维持血液循环通畅，确保大脑供氧足够等。另一方面，无论我们是走路、跑步，还是微笑、哭闹，这些简单的动作都需要肌肉运动，而肌肉运动就需要“瓜分”一部分的热量。



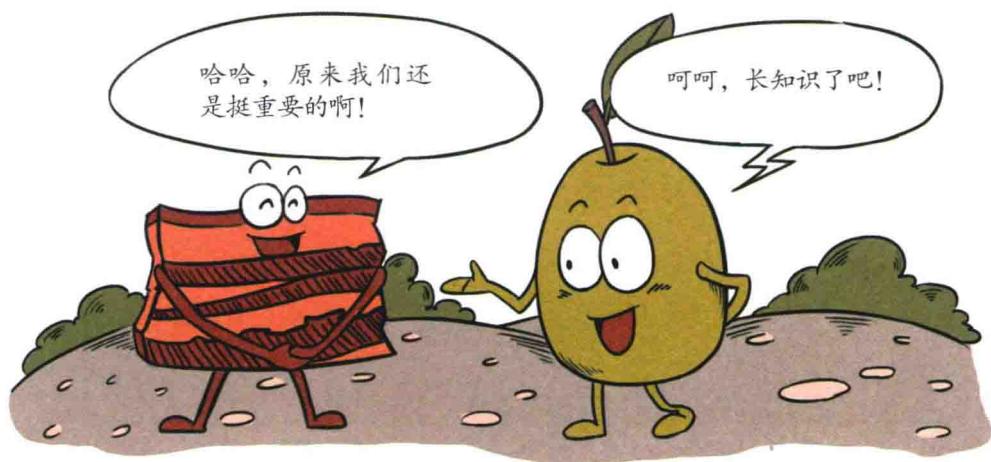
此外，除了这两个一动一静的工作内容之外，热量还需要分配一部分来关照我们的身体成长发育。这一部分生长发育所需的热量是未成年人所专属的，正因为有了这部分热量，我们才能“芝麻开花节节高”，一年比一年长个头。



在生活中，“脂肪”二字似乎成为了肥胖的祸首、“不健康”的代名词，人们在选择食物的时候总是对“脂肪”退避三舍。其实，适量的脂肪不仅有助于脑部发育，还能促进身体和视力发展。



脂肪，分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两种。别看它们名字差不多，可是两者之间有一个很大的区别。不饱和脂肪酸是没有办法在我们的人体小工厂进行生产的，必须依靠食物进行补充。也就是说，不能指望什么食物进入人体后能“变身”生成不饱和脂肪酸，我们只能多吃本身就含有丰富不饱和脂肪酸的食物，直接从这些食物中“顺手牵羊”地吸收不饱和脂肪酸。



为什么我们要强调不饱和脂肪酸的吸收呢？那是因为它是促进脑部发育，提升智力的好帮手。生活中除了好吃的肉类能补充不饱和脂肪酸之外，我们还能从食用油上吸收，如橄榄油、芥花籽油、玉米油等就含有丰富的不饱和脂肪酸。

