

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

食品与营养卷





武器秘密之你问我答

科学漫画

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™ ©2016 Electronic Arts Inc.

PopCap is a trademark of Electronic Arts Inc.

“植物大战僵尸”系列图书获EA公司正式授权

图书在版编目(CIP)数据

植物大战僵尸2武器秘密之你问我答科学漫画. 食品与营养卷 / 笑江南编绘. — 北京: 中国少年儿童出版社, 2014.6 (2016.3重印)

ISBN 978-7-5148-1724-9

I. ①植… II. ①笑… III. ①科学知识—儿童读物②食品营养—儿童读物 IV. ①Z228.1②R151.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第097680号

ZHIWU DAZHAN JIANGSHI 2 WUQI MIMI ZHI NIWENWODA
KEXUE MANHUA SHIPIN YU YINGYANG JUAN

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
封面设计: 许文会	责任校对: 华 清
美术编辑: 彭 琳	责任印务: 刘 澍

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: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开本: 720mm×1000mm 1/16	印张: 10.5
2014年6月北京第1版	2016年3月北京第13次印刷
字数: 137.5千字	印数: 201001-211000册

ISBN 978-7-5148-1724-9

定价: 25.00元

图书若有印装问题, 请随时向本社印务部 (010-57526869) 退换。



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。

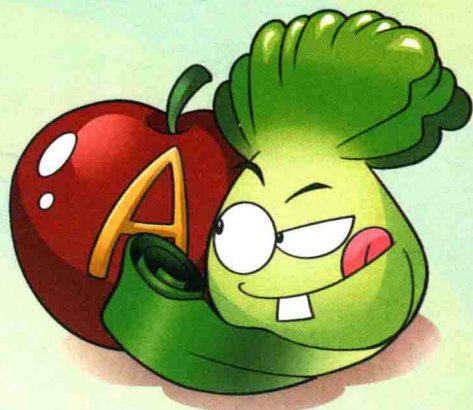
少年强，国家强。

万钊

北京师范大学教授



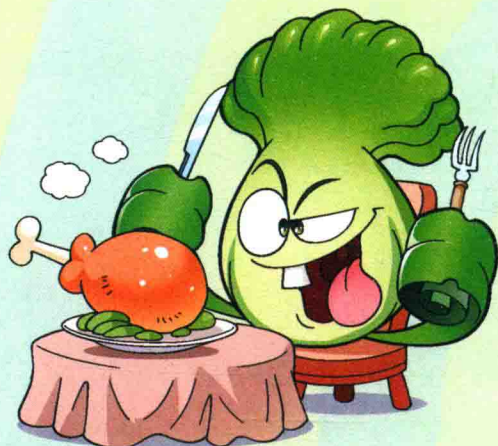
- ★ 为什么要按时吃饭? 2
- ★ 为什么吃饭咀嚼时尽量不要说话? 4
- ★ 为什么不要一边走路一边吃东西? 6
- ★ 为什么不要边吃饭边看电视? 8
- ★ 为什么吃东西要细嚼慢咽? 10
- ★ 为什么不要暴饮暴食? 12
- ★ 为什么不要挑食? 14
- ★ 为什么提倡吃饭只吃八分饱? 16
- ★ 为什么不能吃太烫的食物? 18
- ★ 为什么不要吃路边摊上的食物? 20
- ★ 为什么要少吃洋快餐? 22
- ★ 为什么要少吃方便面? 24
- ★ 为什么要少吃膨化食品? 26



- ★ 为什么不能吃太多甜食? 28
- ★ 为什么要少吃烟熏食品? 30
- ★ 为什么要少吃腌制食品? 32
- ★ 为什么饭后不宜立刻喝茶? 34
- ★ 为什么饭后不宜马上吃水果? 36
- ★ 为什么生吃的蔬菜一定要洗干净, 而且要适量? 38
- ★ 为什么早餐是一天中最重要的一餐? 40
- ★ 为什么吃核桃能补脑? 42
- ★ 为什么说红枣是很好的保健食品? 44
- ★ 多吃苹果有什么好处? 46
- ★ 猕猴桃有什么营养价值? 48
- ★ 南瓜含有哪些有益人体的营养成分? 50



- ★ 为什么生姜可以驱寒? 52
- ★ 为什么要常吃海带? 54
- ★ 为什么要多吃抗氧化食物? 56
- ★ 常吃坚果有什么好处? 58
- ★ 常吃鱼有什么好处? 60
- ★ 为什么适量吃肉有益身体健康? 62
- ★ 喝酸奶有什么好处? 64
- ★ 果脯蜜饯也是垃圾食品吗? 66
- ★ 为什么刚摘下的黑木耳不能吃? 68
- ★ 为什么炒菜时不能放太多味精? 70
- ★ 为什么不能生吃鸡蛋? 72
- ★ 为什么发了芽的土豆不能吃? 74
- ★ 为什么胡萝卜最好炒着吃? 76
- ★ 从冰箱里取出的西瓜能马上吃吗? 78
- ★ 为什么不宜空腹吃香蕉? 80



- ★ 为什么碳酸饮料不能多喝? 82
- ★ 为什么夏天不宜吃太多冰棍? 84
- ★ 果汁饮料里全是果汁吗? 86
- ★ 为什么蔬菜在烹调之前先要洗一洗? 88
- ★ 为什么消毒后的牛奶不宜煮沸后喝? 90
- ★ 为什么说白开水是最佳饮品? 92
- ★ 为什么要养成早起喝杯水的习惯? 94
- ★ 为什么切洋葱时会流泪? 96
- ★ 炒栗子的时候为什么要放沙子? 98
- ★ 为什么玉米能被爆成爆米花? 100
- ★ 为什么食用包装食品前, 要看清生产日期和保质期? 102
- ★ 什么是食用香精? 104





- ★ 什么是食用色素? 106
- ★ 为什么罐头食品不容易腐坏? 108
- ★ 为什么人体需要蛋白质? 110
- ★ 为什么每天要摄入一定量的脂肪? 112
- ★ 牛磺酸对人体有什么好处? 114
- ★ 为什么要适量摄入富含维生素A的食物? 116
- ★ 缺乏维生素B₁₂会怎么样? 118
- ★ 维生素C有什么营养作用? 120
- ★ 为什么要补钙? 122
- ★ 钾在人体中有什么用? 124
- ★ 为什么说硒能抗癌? 126
- ★ 铁元素对身体有什么用? 128
- ★ 为什么说膳食纤维可以保护肠道? 130
- ★ 为什么除夕要吃饺子? 132

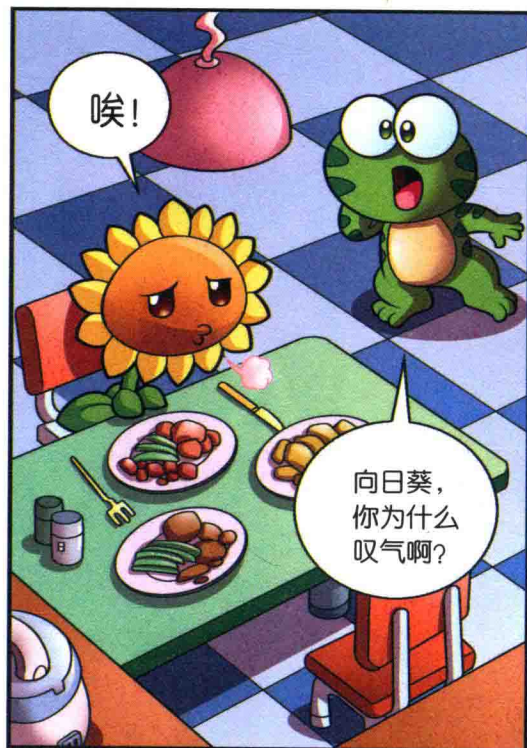
- ★ 为什么汉族要在过年的时候打年糕吃? 134
- ★ 为什么要在端午节吃粽子? 136
- ★ 为什么中国南方人多吃米饭, 北方人多吃面食? 138
- ★ 儿童适合吃传统滋补品吗? 140
- ★ 锌对孩子发育有什么作用? 142
- ★ 碳水化合物是什么? 144
- ★ 为什么饭前要洗手? 146
- ★ 为什么饭后不宜做剧烈运动? 148
- ★ 为什么吃了辣椒身体会发热? 150
- ★ 为什么不宜生吃海鲜? 152
- ★ 食品与营养小链接 154
- ★ 互动游戏: 谁是找茬王 160

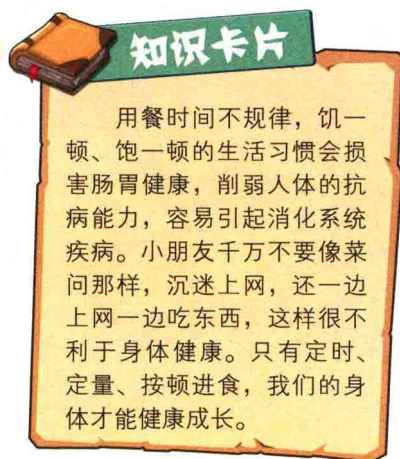






为什么要按时吃饭?

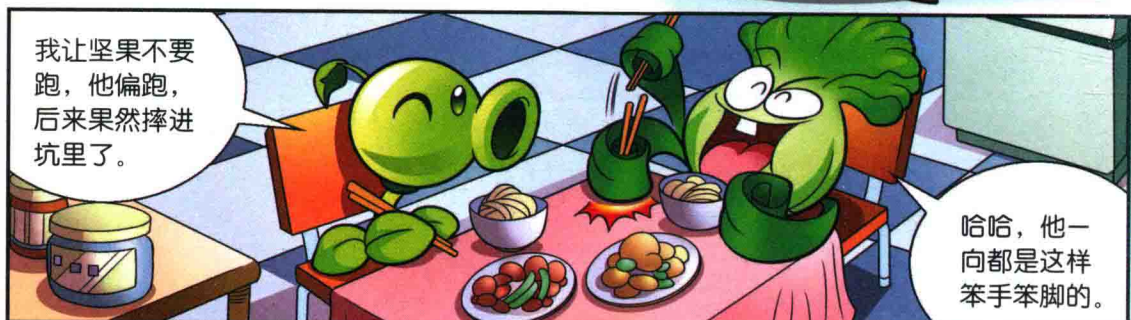




用餐时间不规律, 饥一顿、饱一顿的生活习惯会损害肠胃健康, 削弱人体的抗病能力, 容易引起消化系统疾病。小朋友千万不要像菜问那样, 沉迷上网, 还一边上网一边吃东西, 这样很不利于身体健康。只有定时、定量、按顿进食, 我们的身体才能健康成长。



为什么吃饭咀嚼时尽量不要说话？



火炬树桩……

说了吃饭的时候
不要说话！有什么
事儿饭后再说！

菜问，刚才
你想跟我说
什么来着？

哦，没什么，我只
是想提醒你，你刚
才吃的青菜上有菜
青虫而已。

医生，情况
怎么样？

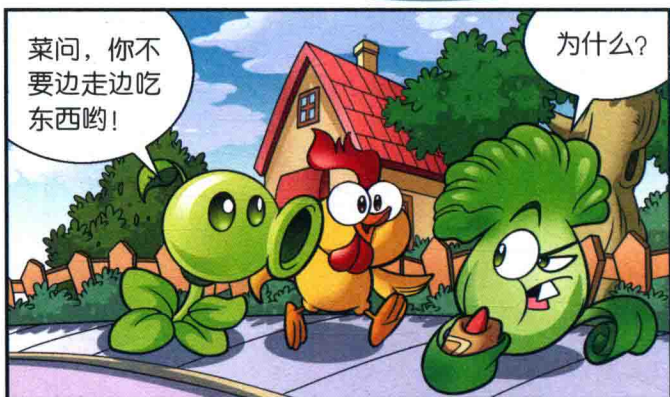
这虫子好像在
你的肚子里玩
“贪食蛇”呢。

知识卡片

俗话说：“食不言，寝不语”，说的就是在吃饭咀嚼和入睡时最好不要说笑。咀嚼时说话，一来非常容易将食物喷出，给人造成不礼貌的印象；二来很容易使食物呛入气管，给身体造成伤害。所以，我们在吃饭咀嚼时尽量不要说笑。



为什么不要一边走路一边吃东西？





知识卡片

许多小朋友喜欢在上学或者放学路上，一边走路一边吃东西，这样虽然可以节省时间，却也在无形中损害了我们的身体健康。当我们一边走路一边吃东西的时候，大量血液就会供应骨骼肌，维持我们身体的正常运动，这样就会使消化系统供血不足，造成消化和吸收障碍，不利于身体健康。

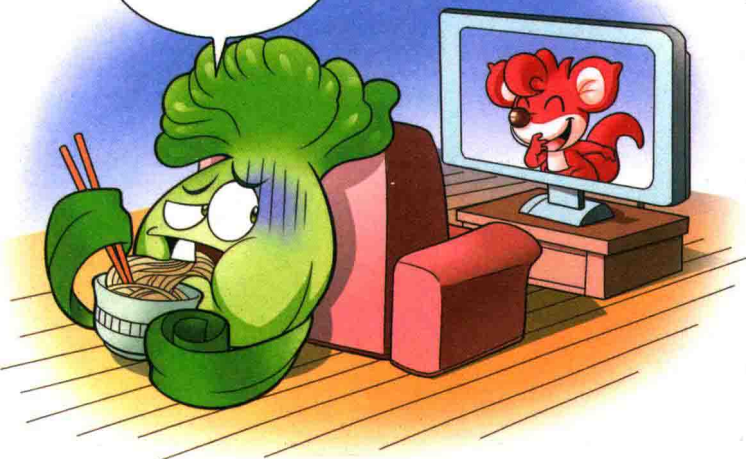


为什么不要边吃饭边看电视?





我还是专心吃饭吧。



知识卡片

在进食过程中，如果摄入了足够的食物，胃部就会给大脑一个“吃饱”的信号，然后大脑会命令我们停止进食。但是如果吃饭时，大脑还要兼顾其他工作，比如看电视、玩电脑等，不仅会影响消化液的分泌，还会导致大脑无暇理会胃部发出的信号，让我们继续进食，结果导致进食过量、热量摄入过多，引发肥胖。



为什么吃东西要 细嚼慢咽？



我们马上要去偷
袭植物了，你怎
么还慢腾腾的？

难道你不知道
吃东西要细嚼
慢咽吗？

食物经过细
嚼慢咽后，
才有利于胃
部消化。

我才不管你，
你快点儿给我
吃完！

从刚才到现在，
你一直在打嗝，
这样会暴露我
们的位置！

都是你硬让我那么
快把东西吃下去，
肯定是吃的时候吞
进了太多空气，所
以才会不停打嗝。

