

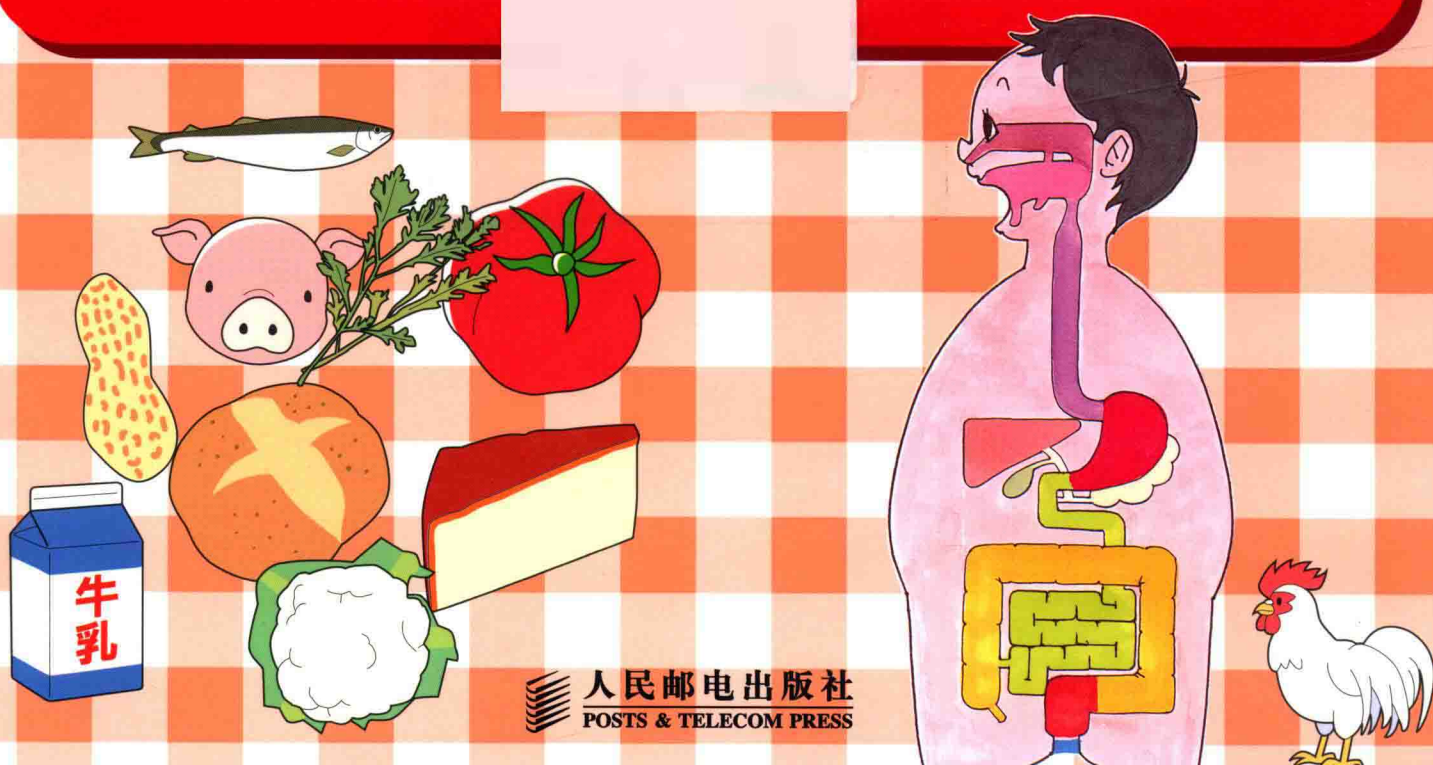
食物如何变成身体的一部分?



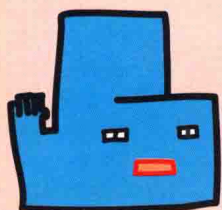
均衡营养 合理膳食

饮食营养 大研究

日本女子营养大学短期大学部教授(日)金田雅代/编著 袁小雅/译

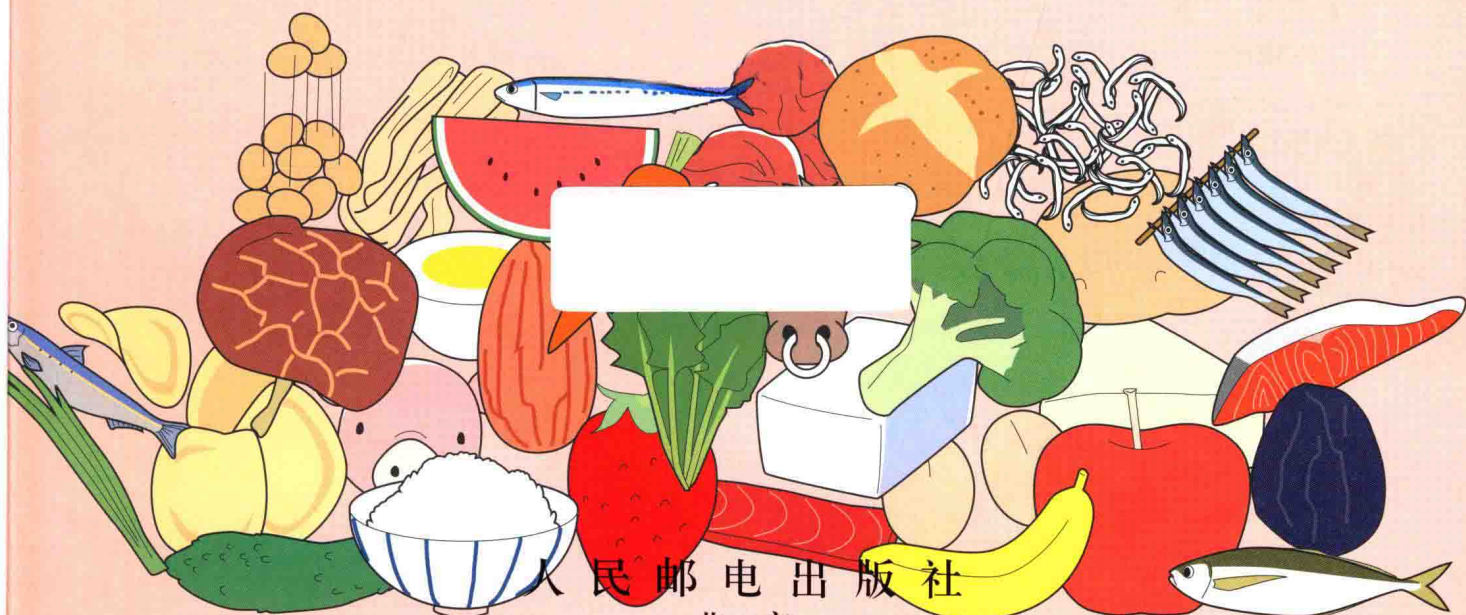


人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



饮食营养 大研究

日本女子营养大学短期大学部教授(日)金田雅代/编著 袁小雅/译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

饮食营养大研究 / (日) 金田雅代编著 ; 袁小雅译
— 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 7
(图灵新知)
ISBN 978-7-115-35754-0

I. ①饮… II. ①金… ②袁… III. ①食品营养—普
及读物 IV. ①R151.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第107899号

版 权 声 明

EIYO GA WAKARU EJITEN
Supervised by Masayo KANEDA
Copyright © 2008 by g. Grape Co., Ltd.
First published in Japan in 2008 by PHP Institute, Inc.
Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Japan Foreign-Rights Centre/ Bardon-Chinese Media Agency

本书中文简体字版由日本PHP研究所授权人民邮电出版社独家出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书内容。
版权所有, 侵权必究。

内 容 提 要

本书为日本松下智库PHP研究所邀请日本女子营养大学短期大学部教授金田雅代女士主持编写, 内容以食物营养为核心, 从食物营养与人体关系、人体消化器官的结构、人体消化机制、不同年龄儿童的营养标准建议, 食物分类及其营养成分构成、均衡膳食菜谱等方面, 以图解的形式, 详略有序地讲解了饮食营养的相关知识。

-
- ◆ 编 著 (日)金田雅代
译 袁小雅
策划编辑 武晓宇
责任编辑 乐 馨
装帧设计 九 一
责任印制 焦志炜
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京盛通印刷股份有限公司印刷
 - ◆ 开本: 889×1194 1/16
印张: 5
字数: 84千字 2014年7月第1版
印数: 1-5 000册 2014年7月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2014-1157号
-

定价: 39.00元

读者服务热线: (010)51095186转600 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

目录

前言 我们的身体和营养 2

序章 漫画 内脏兄弟扛不住了

——赶快改正不良的饮食习惯吧！

7

第 1 章 人体所需的营养素

人体为什么需要营养素 18

蛋白质 20

碳水化合物 24

脂肪 28

水溶性维生素 32

脂溶性维生素 36

矿物质 40

膳食纤维 44

中小学生的健康问题 46

肥胖 46

减肥 47

易疲劳 48

易怒 49

儿童慢性病 50

第 2 章

吸取营养的消化器官

消化活动是一项协同工作 52

口腔、食道 54

胃 55

肝脏 56

胆囊、肾脏 57

小肠、十二指肠 58

大肠 59

直肠、肛门 60

第 3 章

塑造强健体魄的健康饮食

“+1”健康早餐 62

学校午餐好，不要剩饭！ 64

如何健康地吃零食 68

参考学校午餐制定晚饭菜谱 70

营养保健食品的作用 73

饮食习惯的十条基本要求 74

索引 78

小知识

蛋白质是 No.1 21

能量的来源 25

各种各样的“糖” 27

脂肪含量高的食品 29

维生素 B₁ 和大蒜 33

干香菇和紫外线 37

会引起缺乏症的 16 种矿物质 41

五脏六腑是什么？ 52

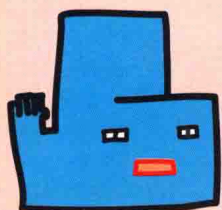
为什么会有小舌头 54

沉默的内脏 56

小肠的表面积 58

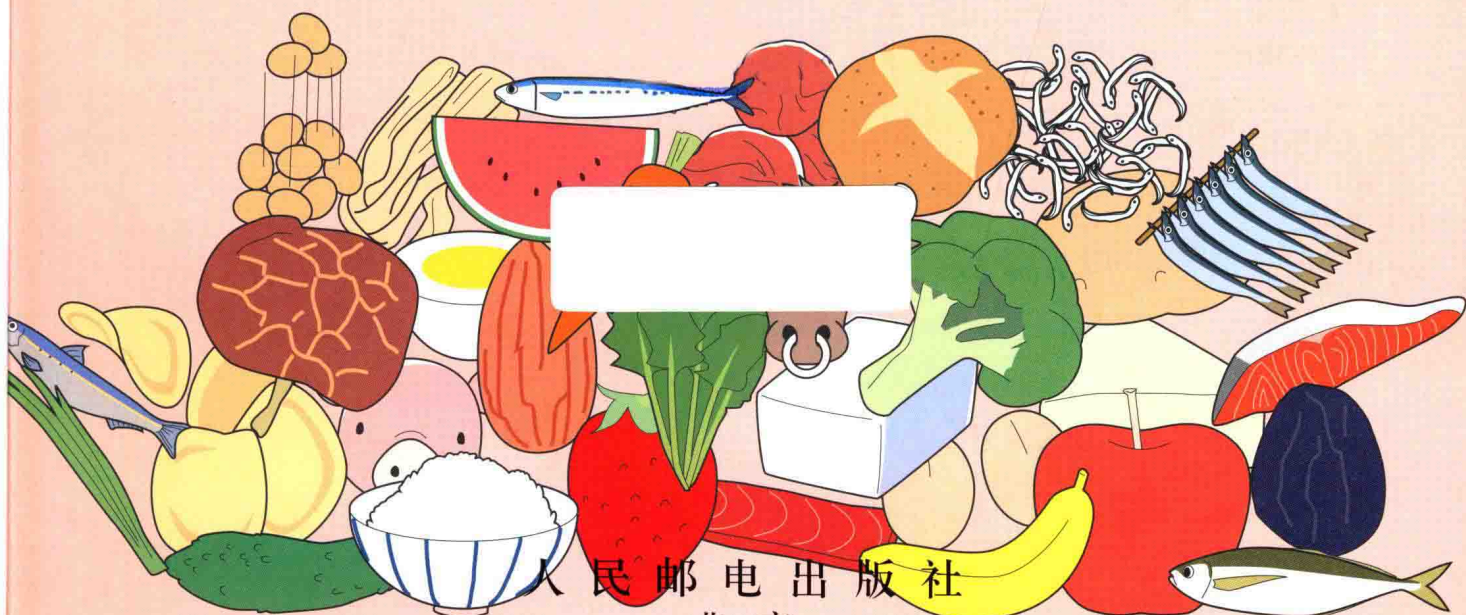
打嗝和放屁 59

浮在水上的粪便和沉在水底的粪便 60



饮食营养 大研究

日本女子营养大学短期大学部教授(日)金田雅代/编著 袁小雅/译



人民邮电出版社
北京

我们的身体和营养

日本女子营养大学 短期大学部 学校膳食研究室・教授 金田雅代

饮食是成长的基础

你有没有在学校听过“食育”(饮食教育)这种说法呢？

在生活课、社会课、家庭课、体育课(保健领域)、道德课、活动课等课程的学习过程中，饮食相关的内容比重正在逐渐增加，学校为什么开始重视“食育”了呢？

这是因为越来越多的小朋友们养成了不健康的饮食习惯，比如挑食、只吃零食、不吃早饭、饮食时间不规律等，这些不健康的饮食习惯不但会使小朋友们营养不良，还会引发疾病。

每天的饮食并不只是为了拥有充沛的精力，还是为了每一天的成长，为日后健康、强壮的身体打基础。所以，从现在开始，就应该学习饮食的正确知识，增强对食物的判断力，养成良好的饮食习惯。

不健康饮食习惯的危害不会立刻显现，所以，很多人即使知道自己的饮食习惯“有问题”也不愿马上改正，可是等到身体出现问题或患上慢性病的时候就已经晚了。

我们每天吃的每一顿饭都和一生的健康息息相关，所以让我们从现在开始重视饮食，储蓄健康吧！

学校午餐是我们饮食的典范

什么才是正确的饮食呢？其实注重营养平衡的饮食典范就在我们身边，你们注意到它了吗？

没错，它就是学校的营养午餐。

小朋友们每天在学校吃到的营养午餐是由红色、黄色、绿色食品均衡搭配的主食、主菜、配菜、牛奶、甜点等组合而成的，营养午餐是小朋友们日常饮食学习的典范，不仅如此，它还有助于小朋友们了解食物来自勤劳人民的耕种和大自然的恩惠，理解饮食文化，重视饮食卫生，以及学习餐桌礼仪。

只要小朋友们能够学有所用，坚持按照正确的饮食方法吃好每一顿饭，就会切身体会到的意义与重要性，不仅如此，还能在日常饮食中发现许多乐趣。

小朋友们有没有对食物的营养、消化吸收以及什么是正确的饮食方法产生过疑问呢？有没有对饮食产生兴趣，想更加了解饮食呢？为了满足小朋友们的心愿，这本绘图百科全书特意将一些知识用浅显易懂的图画表示出来，以便于小朋友们更快、更容易、更好地理解。如果遇到不懂的词语的话，可以去问问营养教师、护理教师或者学校营养师。

小朋友们的爷爷、奶奶、爸爸、妈妈、兄弟姐妹等周围的许多人都吃过学校的伙食，所以这是一个不分年龄长幼的话题。

当小朋友们快乐地和家人聊起这个话题时，别忘了使用这本书哦！

目录

前言 我们的身体和营养 2

序章 漫画 内脏兄弟扛不住了

——赶快改正不良的饮食习惯吧！

7

第 1 章 人体所需的营养素

人体为什么需要营养素 18

蛋白质 20

碳水化合物 24

脂肪 28

水溶性维生素 32

脂溶性维生素 36

矿物质 40

膳食纤维 44

中小学生的健康问题 46

肥胖 46

减肥 47

易疲劳 48

易怒 49

儿童慢性病 50

第 2 章

吸取营养的消化器官

消化活动是一项协同工作 52

口腔、食道 54

胃 55

肝脏 56

胆囊、肾脏 57

小肠、十二指肠 58

大肠 59

直肠、肛门 60

第 3 章

塑造强健体魄的健康饮食

“+1”健康早餐 62

学校午餐好，不要剩饭！ 64

如何健康地吃零食 68

参考学校午餐制定晚饭菜谱 70

营养保健食品的作用 73

饮食习惯的十条基本要求 74

索引 78

小知识

蛋白质是 No.1 21

能量的来源 25

各种各样的“糖” 27

脂肪含量高的食品 29

维生素 B₁ 和大蒜 33

干香菇和紫外线 37

会引起缺乏症的 16 种矿物质 41

五脏六腑是什么？ 52

为什么会有小舌头 54

沉默的内脏 56

小肠的表面积 58

打嗝和放屁 59

浮在水上的粪便和沉在水底的粪便 60

○ 本书的使用方法

● 营养在我们的成长过程中不可或缺。本书分为四部分，浅显易懂地介绍了营养素的种类，营养素蕴含在哪些食物中，营养如何被人体吸收，如何正确地饮食等。

● 序章 内脏兄弟扛不住了

○ 用漫画说明营养的重要性。除了漫画中提到的以外，还有哪些不健康的饮食生活？大家在看书的同时还可以就此话题聊一聊。

● 第1章 人体所需的营养素

● 有助于思考人体成长的过程中：①需要哪些营养素；②为什么需要营养素；③营养素蕴含在哪些食物里；④摄入过多或不足会产生什么后果。

● 第2章 摄入营养的消化器官

● 本章可以让我们了解消化器官是如何工作的。

● 第3章 带来健康体魄的饮食方法

○ 本章将介绍营养均衡的饮食方式。

● 可用下述方法查询：

● 使用目录查询感兴趣的内容

● 使用索引查询想了解的关键词

● 参考文献

『5つの栄養素 調べて学んでバランスよく食べる1～6』（偕成社）／『ジュニア学研の図鑑人のからだ』（学習研究社）／中村丁次監修『からだに効く栄養成分バイブル』（主婦と生活社）／『国民栄養調査』・『食生活指針』（厚生労働省）／香川靖雄、神山潤共著『早起き早寝朝ごはん』（少年写真新聞社）／上西一弘著『栄養素の通になる』・香川靖雄著『香川靖雄教授のやさしい栄養学』・香川芳子監修『五訂増補食品成分表2008』（以上、女子栄養大学出版部）／健康・栄養情報研究会編『国民健康・栄養の現状』・第一出版編集部編『日本人の食事摂取基準2005年版』（以上、第一出版）／吉田企世子、松田早苗監修『あたらしい栄養学』（高橋書店）／文部科学省スポーツ・少年局学校健康教育課監修『児童生徒の健康診断マニュアル改訂版』（財）日本学校保健会／『平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書』（独）日本スポーツ振興センター）／杉浦守邦、阿部照代監修『たべもの教室』・文部科学省編『食に関する指導の手引』（以上、東山書房）／頼藤和寛監修『からだとけんこう』（ひかりのくに）

● 执笔

日本女子营养大学短期大学部・教授 金田雅代
兵庫大学健康科学部看护学科・副教授 辻立世
岐阜县多治见市立泷吕小学・营养教师 夫马好子
香川县教育委员会保健体育科・指导主任 宫武千津子
香川县高松市立国分寺南部小学・营养教师 村井荣子
岐阜县多治见市立陶都中学・学校营养职员 松原惠子

● 漫画 Ooiwa Pyun

● 插图绘制 今田贵之进 Hoshino Chinami

序章

内脏兄弟扛不住了

——快改正不良的饮食习惯吧！

再见

拜拜

啊，一学习我肚子就会很饿。

边走边吃的样子真是太难看了，你快别吃了！

向雄

奈留美

而且还会变胖哦！

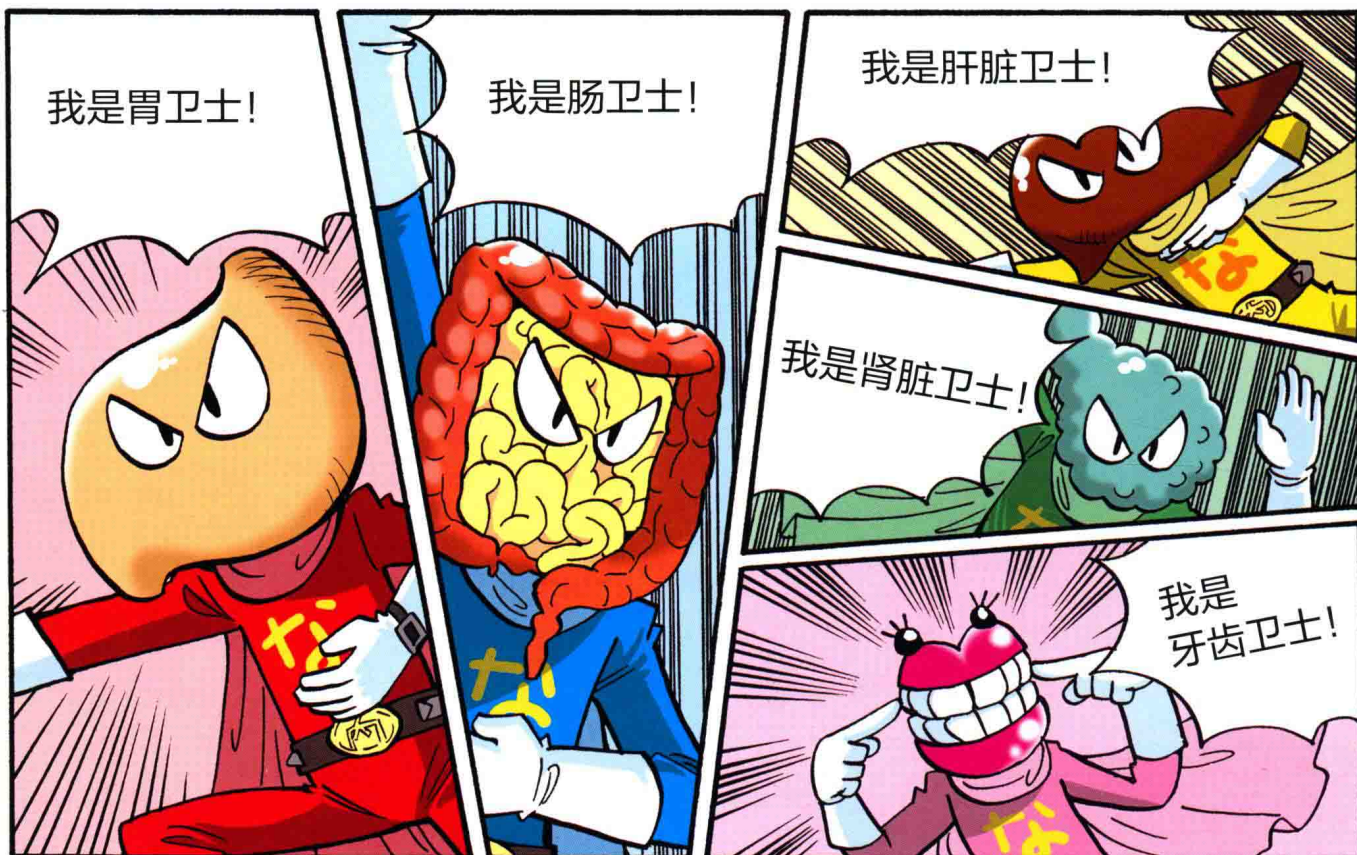
无所谓啦！

对于喜欢吃的东西，想吃多少就吃多少，这是人生中多么幸福的一件事啊！哈哈哈！

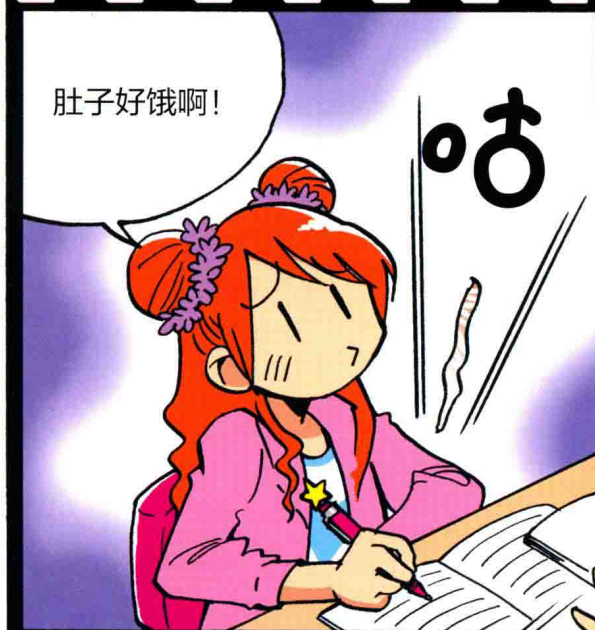
肥肉
颤动

你说错了！

啊？







哈哈哈哈哈

哈哈哈哈哈，饮食习惯太不好了！



不要！你们竟然偷窥别人的生活！



你这么做可不对啊，
奈留美！
被内脏守护者们揭了老底
了吧！哈哈哈哈！

哈哈哈哈哈
哈



你别光顾着嘲笑
别人！

啊？



我要吃得饱饱的！

吃得过多、过快



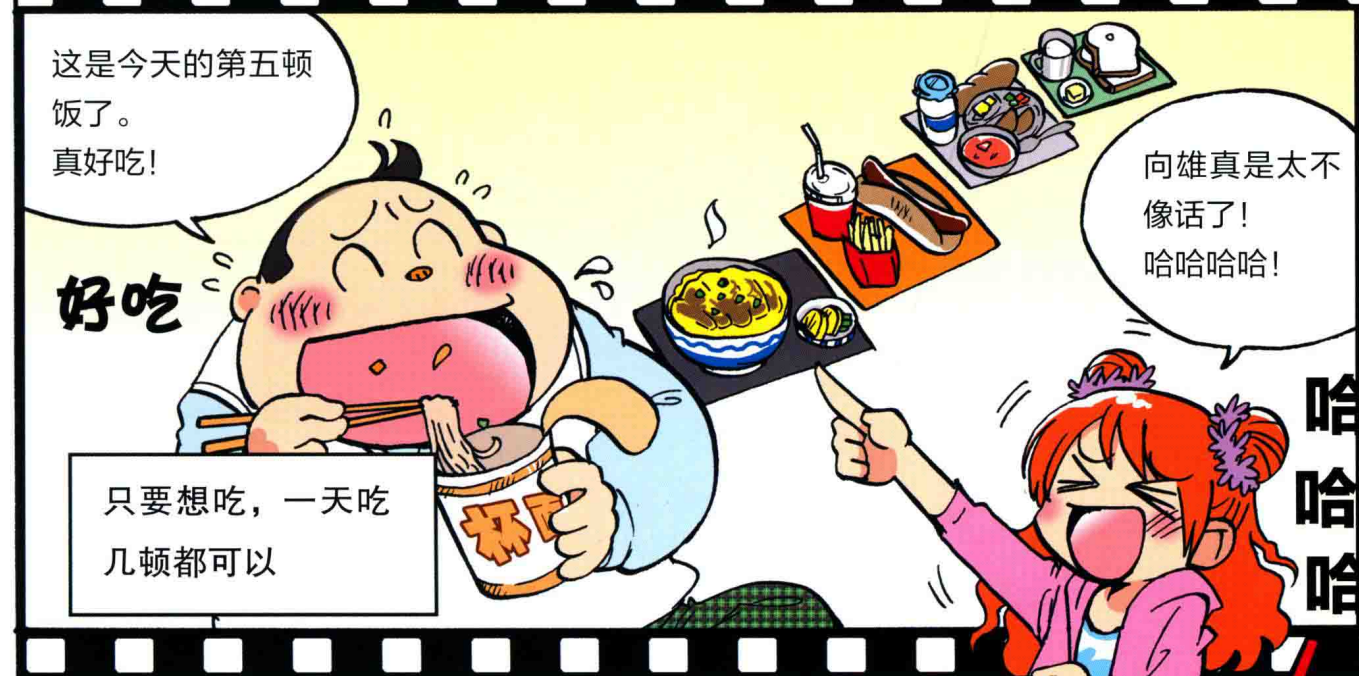
我只吃喜欢吃的
东西。

多吃些蔬菜！

快餐

便利店

喜欢吃快餐、方便食品



这是今天的第五顿
饭了。
真好吃！

好吃

只要想吃，一天吃
几顿都可以

向雄真是太不
像话了！
哈哈哈哈！

哈哈哈哈哈

