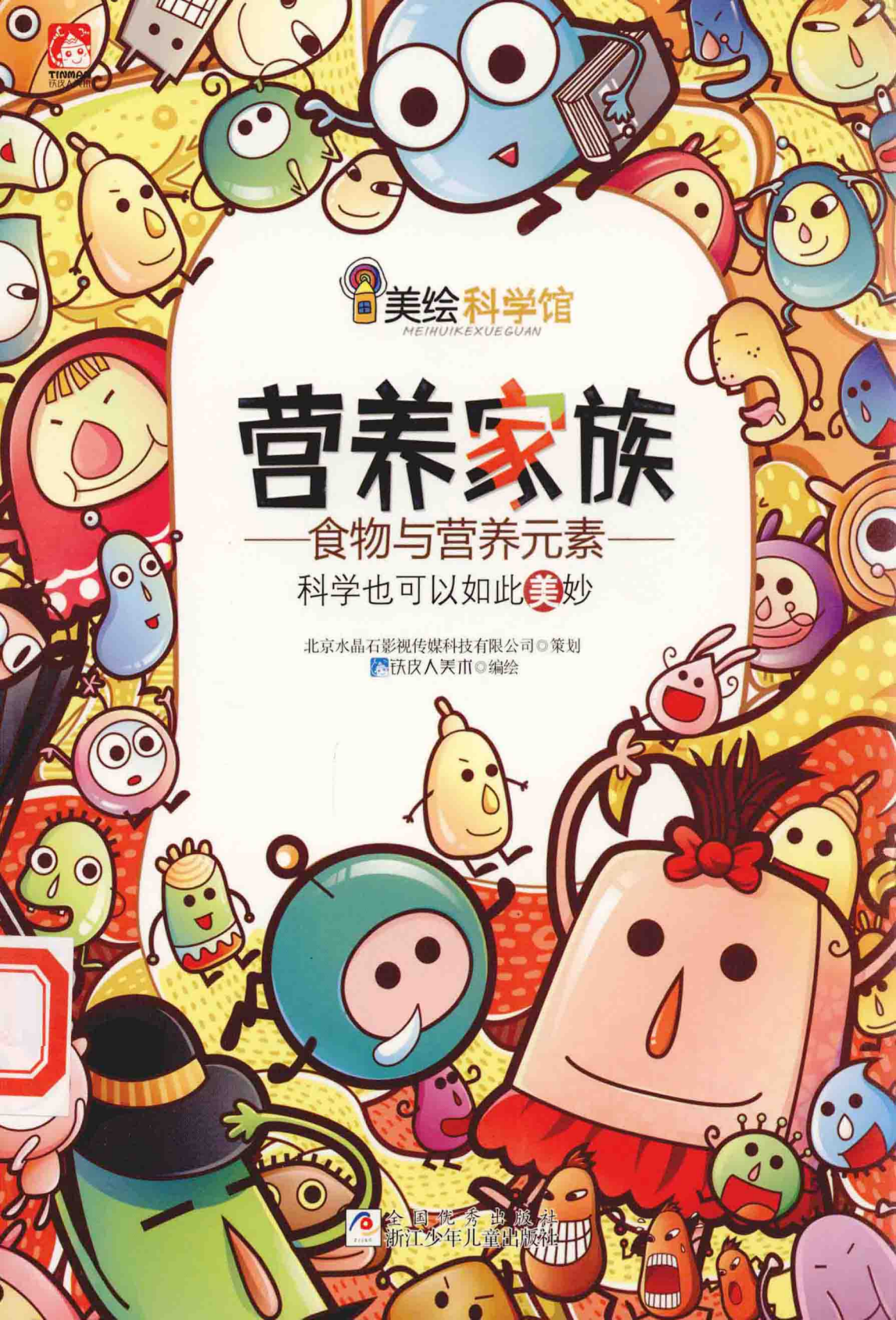




美绘科学馆

MEIHUIKEXUEGUAN

营养家族

—食物与营养元素—

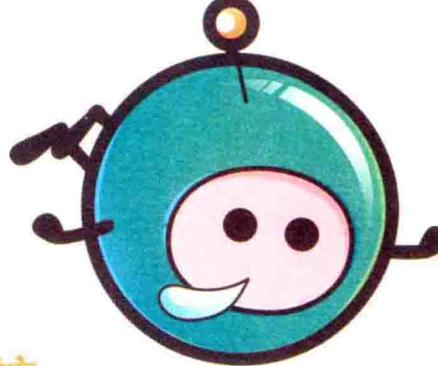
科学也可以如此**美妙**

北京水晶石影视传媒科技有限公司◎策划

铁皮人美术◎编绘



全国优秀出版社
浙江少年儿童出版社



美绘科学馆
MEIHUIKEXUEGUAN



营养家族

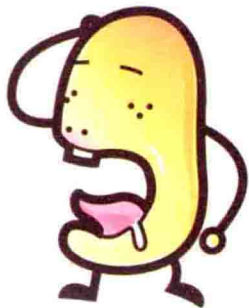
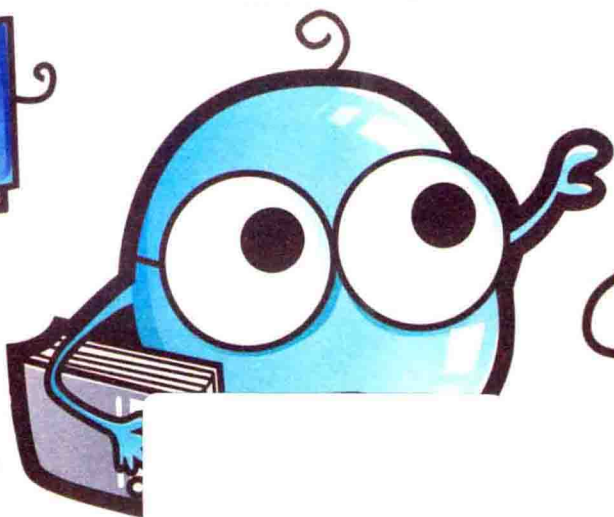
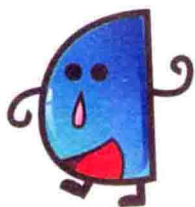
——食物与营养元素——

科学也可以如此美妙



北京水晶石影视传媒科技有限公司 策划

石皮人美 编绘



全国优秀出版社
浙江少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养家族/铁皮人美术编绘. —杭州: 浙江少年儿童出版社, 2010. 2

(美绘科学馆)

ISBN 978-7-5342-5810-7

I. 营… II. 铁… III. 营养卫生—少年读物 IV. R151.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第006644号



营养家族

 铁皮人美术◎编绘

策 划: 北京水晶石影视传媒科技有限公司

总 策 划: 向 成 魏 伟

责任编辑: 王宜清

特约编辑: 吴笙阳 马希哲

文字撰写: 刘 晔

装帧设计: 邓红莲 邹丽会 孙德恒

责任印制: 林百乐

出版发行: 浙江少年儿童出版社

地 址: 杭州市天目山路40号

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中原出版传媒投资控股集团
北京汇林印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 6

字 数: 48千字

版 次: 2010年2月第1版

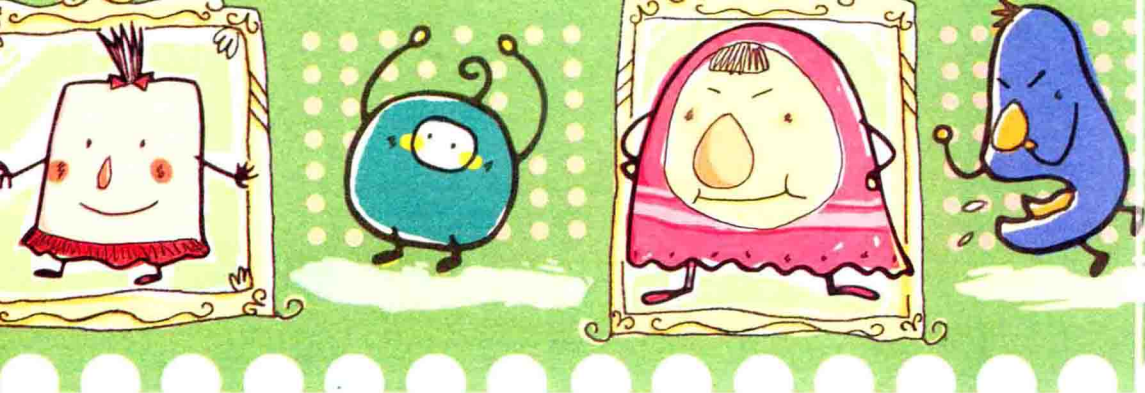
印 次: 2010年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5342-5810-7

定 价: 15.00元

版权所有 侵权必究

(如有印装质量问题, 影响阅读, 请于承印厂联系调换)

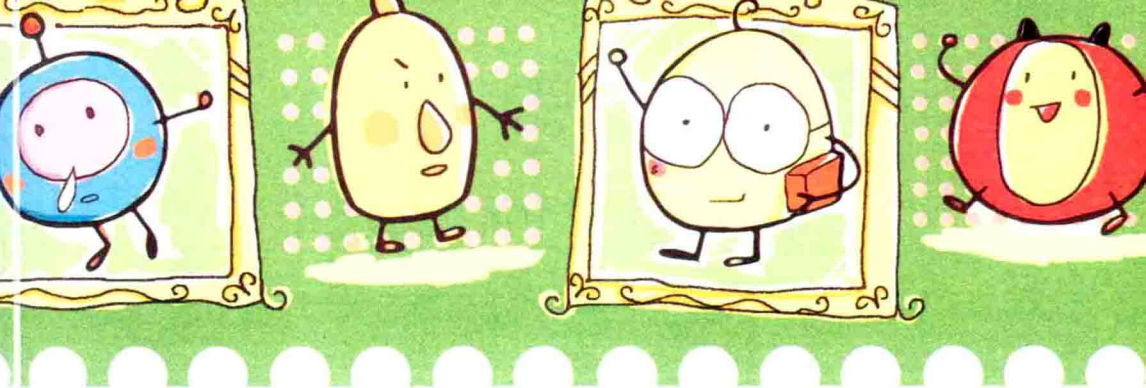


美绘科学馆 | 目录

MEIHUI KEXUE GUAN

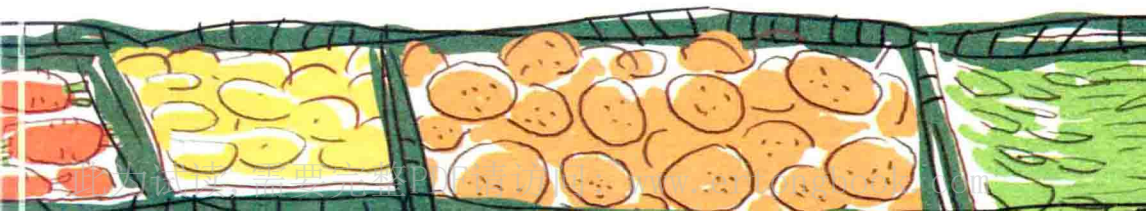
- 06** 营养王国的居民们
食物中的营养分为五类，它们对人体各有不同的作用
- 10** 营养物质的人体大冒险
各种营养物质藏身在食物中，它们的人体旅行开始了
- 10** 牙齿是人类的食物粉碎机
- 16** 食物通过食道传送带
- 18** 身体里的食物加工厂
- 22** 营养物质分离的地方
- 28** 结束消化之旅

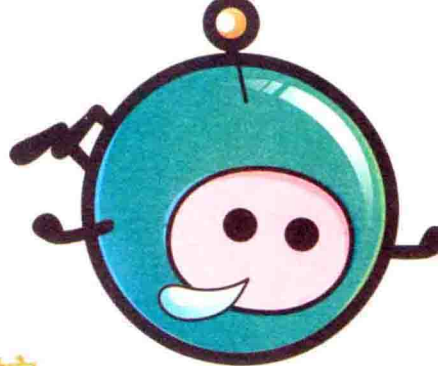




营养家族 CONTENTS

- 32** 蛋白质先生的旅程
蛋白质是生命的基础
- 42** 糖小姐的功劳
糖分是人体提供能量
- 52** 脂肪姑姑的贡献
脂肪让我们更暖和，可长得太胖也不行
- 60** 无机盐不可缺少
微量元素很重要，它们让人更健康
- 70** 维生素的作用
在水果和蔬菜里含有大量维生素，多吃蔬果少生病
- 80** 怎样才能变得更强壮
良好的饮食习惯和生活方式让我们更健康
- 80** 不挑食不偏食
- 90** 多休息多锻炼





美绘科学馆
MEIHUIKEXUEGUAN



营养家族

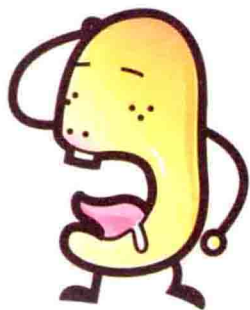
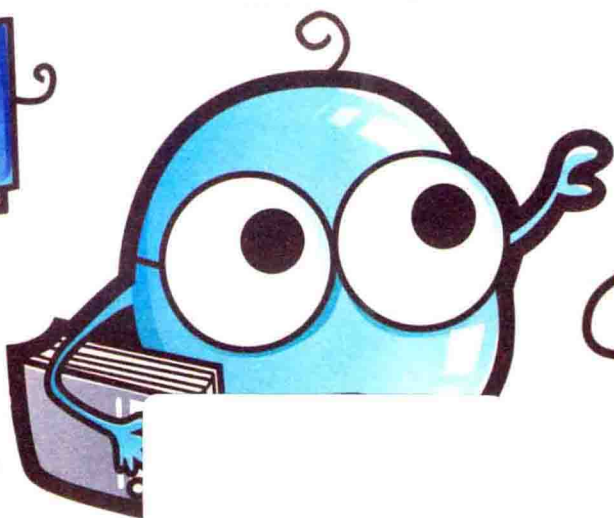
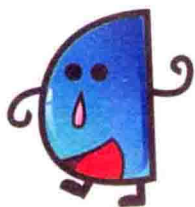
——食物与营养元素——

科学也可以如此美妙



北京水晶石影视传媒科技有限公司 策划

王欣 编绘



全国优秀出版社
浙江少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养家族/铁皮人美术编绘. —杭州: 浙江少年儿童出版社, 2010. 2

(美绘科学馆)

ISBN 978-7-5342-5810-7

I. 营… II. 铁… III. 营养卫生—少年读物 IV. R151.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第006644号



营养家族

 铁皮人美术◎编绘

策 划: 北京水晶石影视传媒科技有限公司

总 策 划: 向 成 魏 伟

责任编辑: 王宜清

特约编辑: 吴笛阳 马希哲

文字撰写: 刘 晔

装帧设计: 邓红莲 邹丽会 孙德恒

责任印制: 林百乐

出版发行: 浙江少年儿童出版社

地 址: 杭州市天目山路40号

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中原出版传媒投资控股集团
北京汇林印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 6

字 数: 48千字

版 次: 2010年2月第1版

印 次: 2010年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5342-5810-7

定 价: 15.00元

版权所有 侵权必究

(如有印装质量问题, 影响阅读, 请于承印厂联系调换)

内 容 提 要

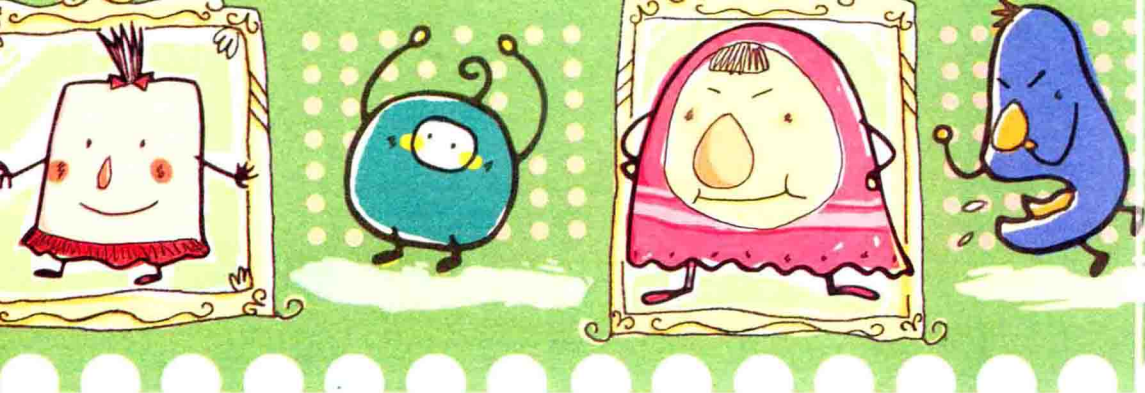
面对美食谁不动心？吃下去的食物是如何旅行的？你知道食物中的营养家族吗？你听说过人体的新陈代谢吗？

美味的食物要经过好多关卡才能为我们所吸收，牙齿作为粉碎机，食道作为传送带，然后来到复杂又高效的食物加工厂！人体需要的各类营养成分则各归各路啦！蛋白质先生的作用十分重要，糖小姐劳苦功高，脂肪姑娘贡献多多，无机盐的作用少不了，而维生素更是我们每日必需。

多吃瓜果和蔬菜，勤运动多锻炼，良好的饮食习惯可以让我们更健康，更强壮。

欢迎来到健康快乐的营养王国！



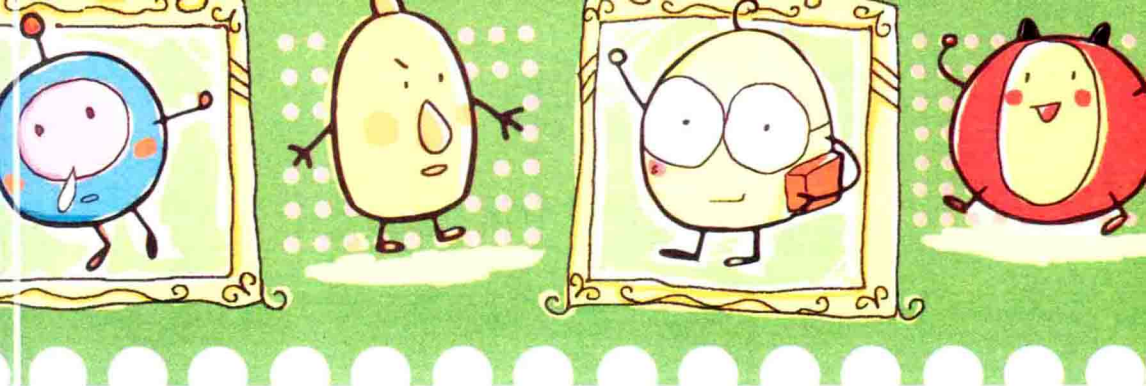


美绘科学馆 | 目录

MEIHUI KEXUE GUAN

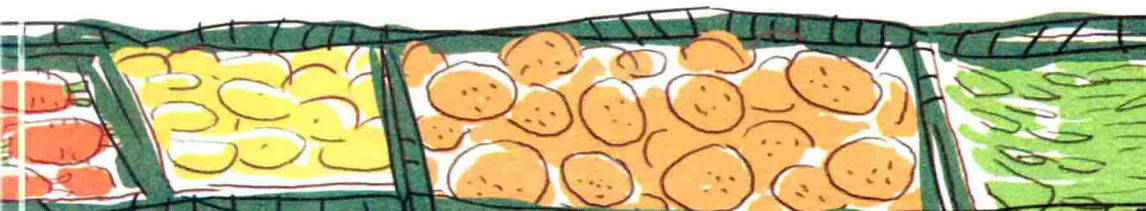
- 06** 营养王国的居民们
食物中的营养分为五类，它们对人体各有不同的作用
- 10** 营养物质的人体大冒险
各种营养物质藏身在食物中，它们的人体旅行开始了
- 10** 牙齿是人类的食物粉碎机
- 16** 食物通过食道传送带
- 18** 身体里的食物加工厂
- 22** 营养物质分离的地方
- 28** 结束消化之旅





营养家族 CONTENTS

- 32** 蛋白质先生的旅程
蛋白质是生命的基础
- 42** 糖小姐的功劳
糖分是人体提供能量
- 52** 脂肪姑姑的贡献
脂肪让我们更暖和，可长得太胖也不行
- 60** 无机盐不可缺少
微量元素很重要，它们让人更健康
- 70** 维生素的作用
在水果和蔬菜里含有大量维生素，多吃蔬果少生病
- 80** 怎样才能变得更强壮
良好的饮食习惯和生活方式让我们更健康
- 80** 不挑食不偏食
- 90** 多休息多锻炼



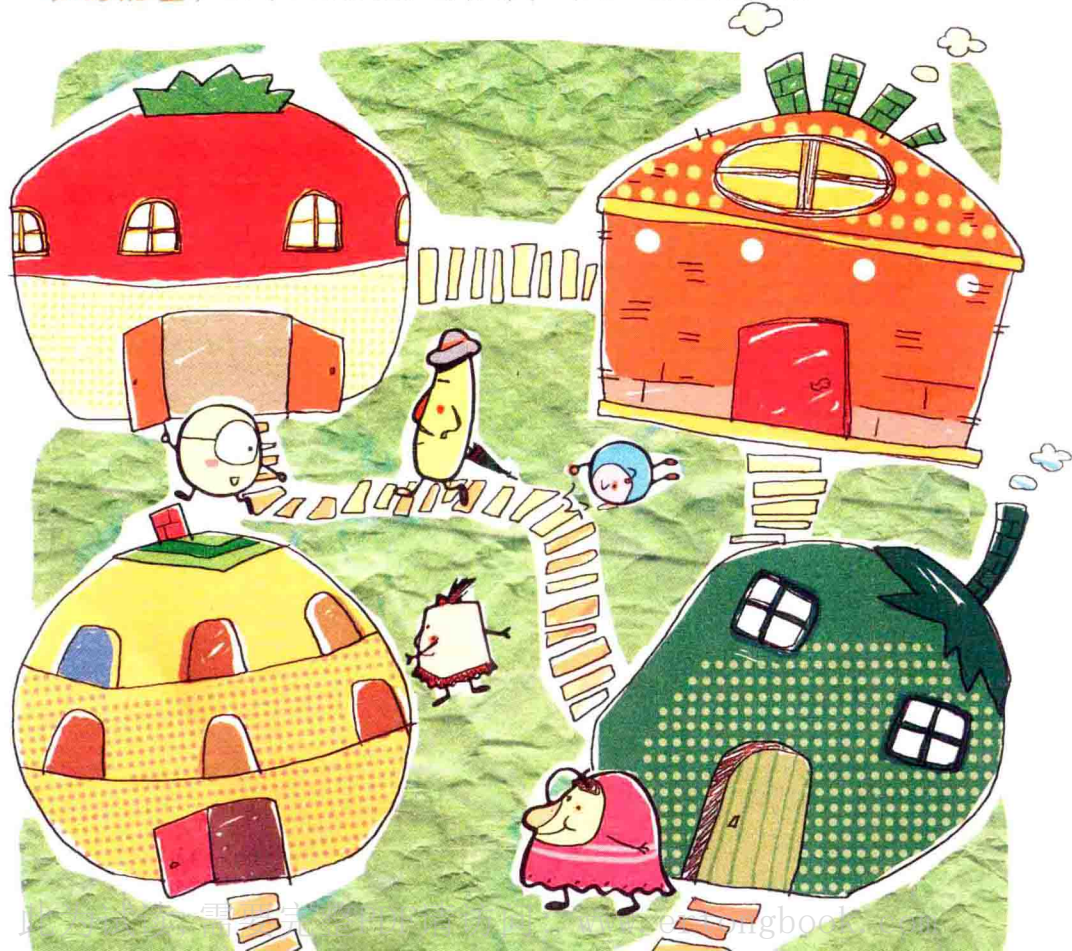


营养王国的居民们

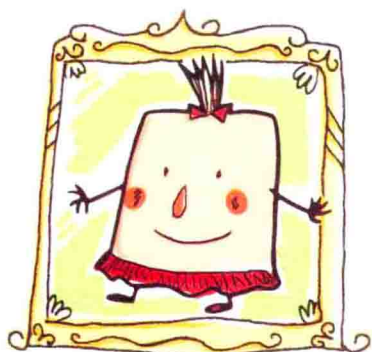
它们一定要在“食物”这个大房子裡，一起相互搭配成可口的饭菜。

营养王国住着五大家族，它们分别是糖、蛋白质、脂肪、维生素和无机盐。

它们的关系非常密切，经常结伴住在不同的食物房子里。每个家族的成员都很热情善良，它们的工作是提供人类身体需要的能量，给予人类充分的营养，维护人类的健康。

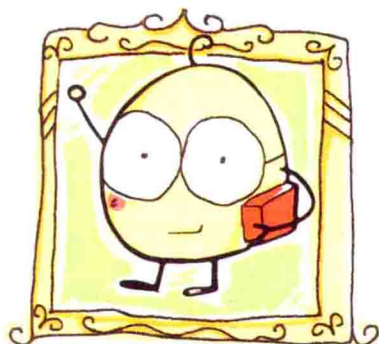


糖家族



擅长提供能量，保护人类的肝脏。

蛋白质家族



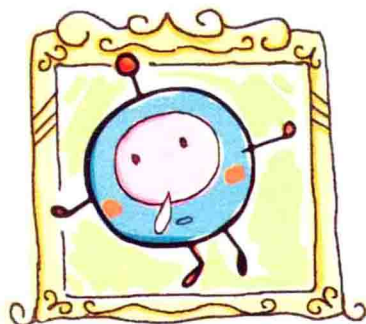
负责为人体生长提供营养。

脂肪家族



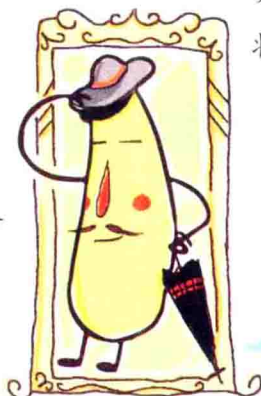
不仅会调节人体体温，也负责提供能量。

维生素家族

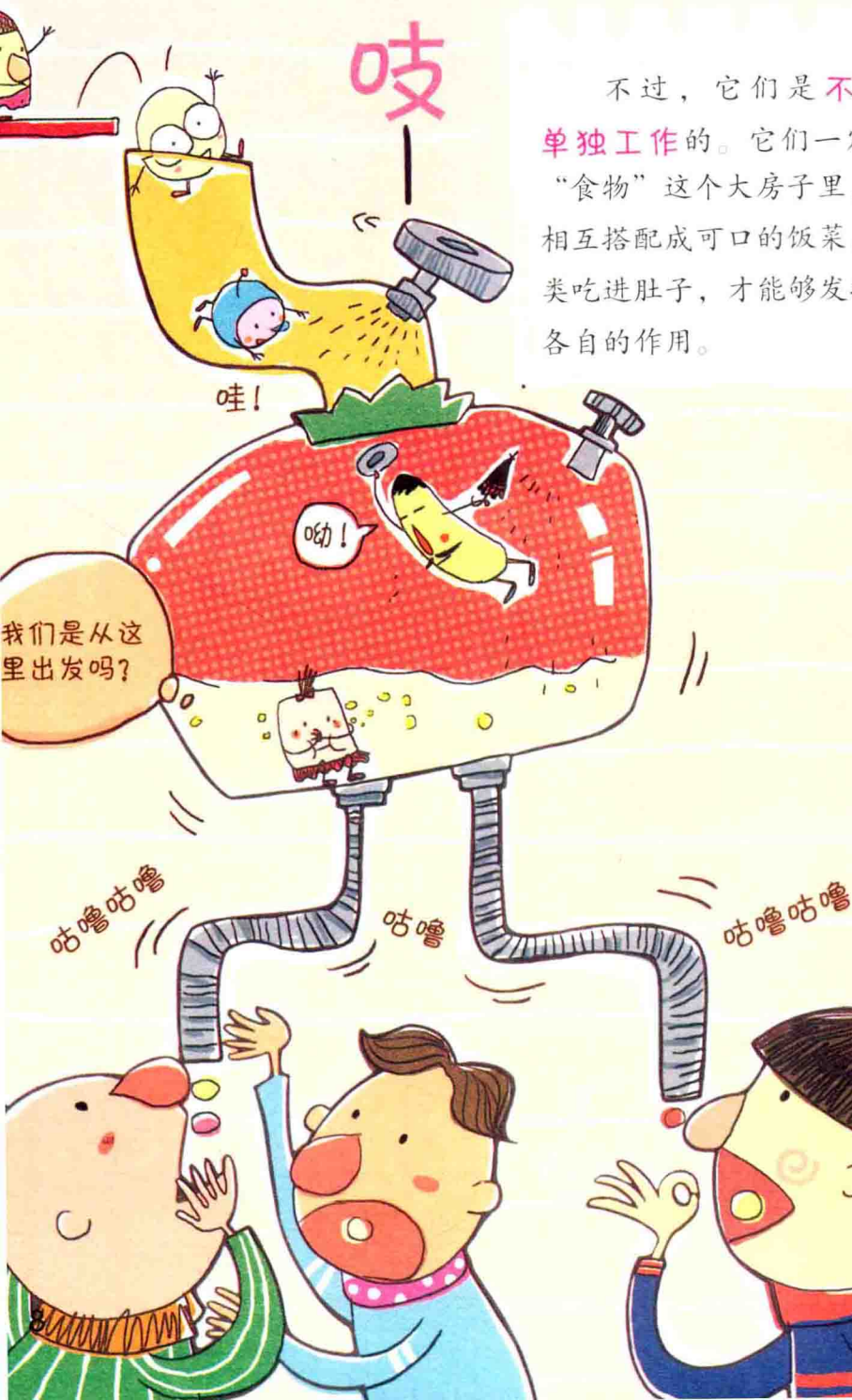


维持和调节人类身体内部的健康状态。

在人体内很多地方发挥重要的作用。

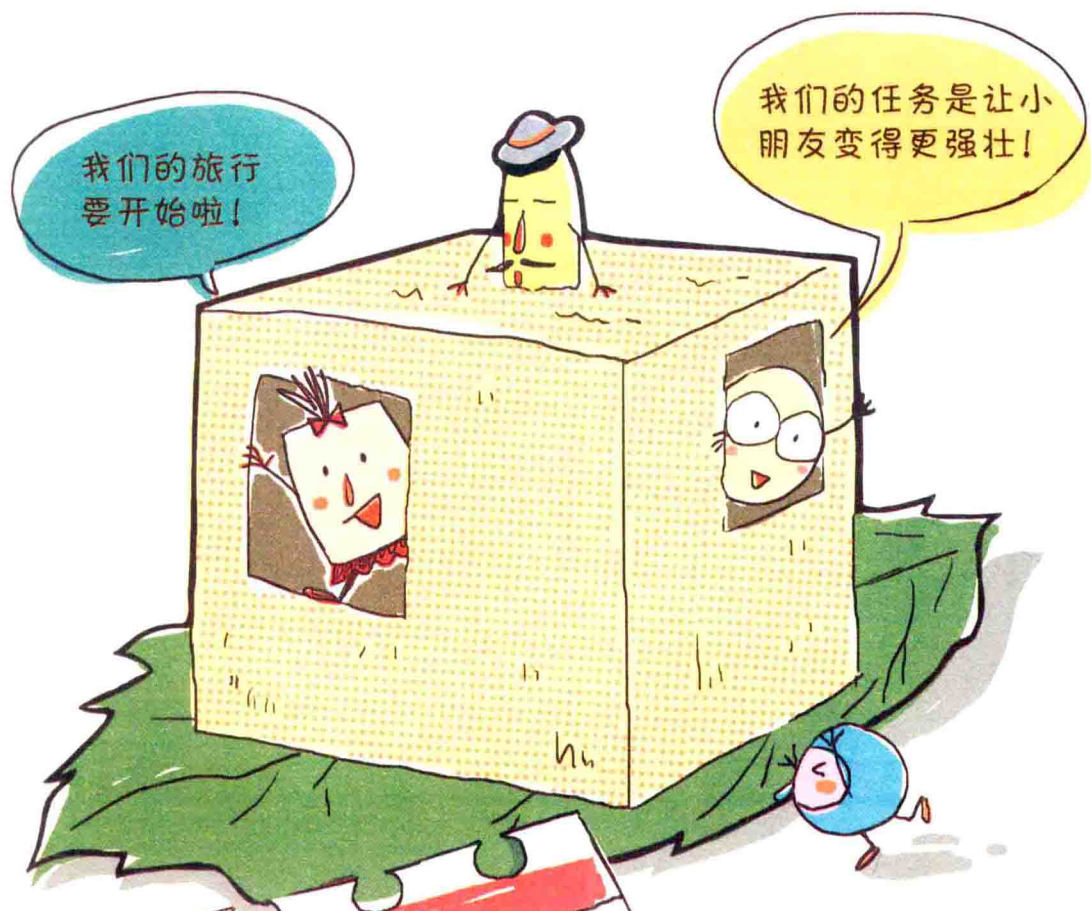


无机盐家族



不过，它们是**不可以**
单独工作的。它们一定要在
“食物”这个大房子里，一起
相互搭配成可口的饭菜，被人
类吃进肚子，才能够发挥它们
各自的作用。

这天，又到了晚饭时间。五个家族的好朋友们一起，待在它们共同居住的豆腐房子里，开始了**奇妙的旅行**。



五大家族的朋友

糖、蛋白质、脂肪、维生素、无机盐这五大家族都有一个最重要的朋友——水！如果没有水，这五大家族就都不能起作用了，水是万万不可缺少的，大家要记住啊！

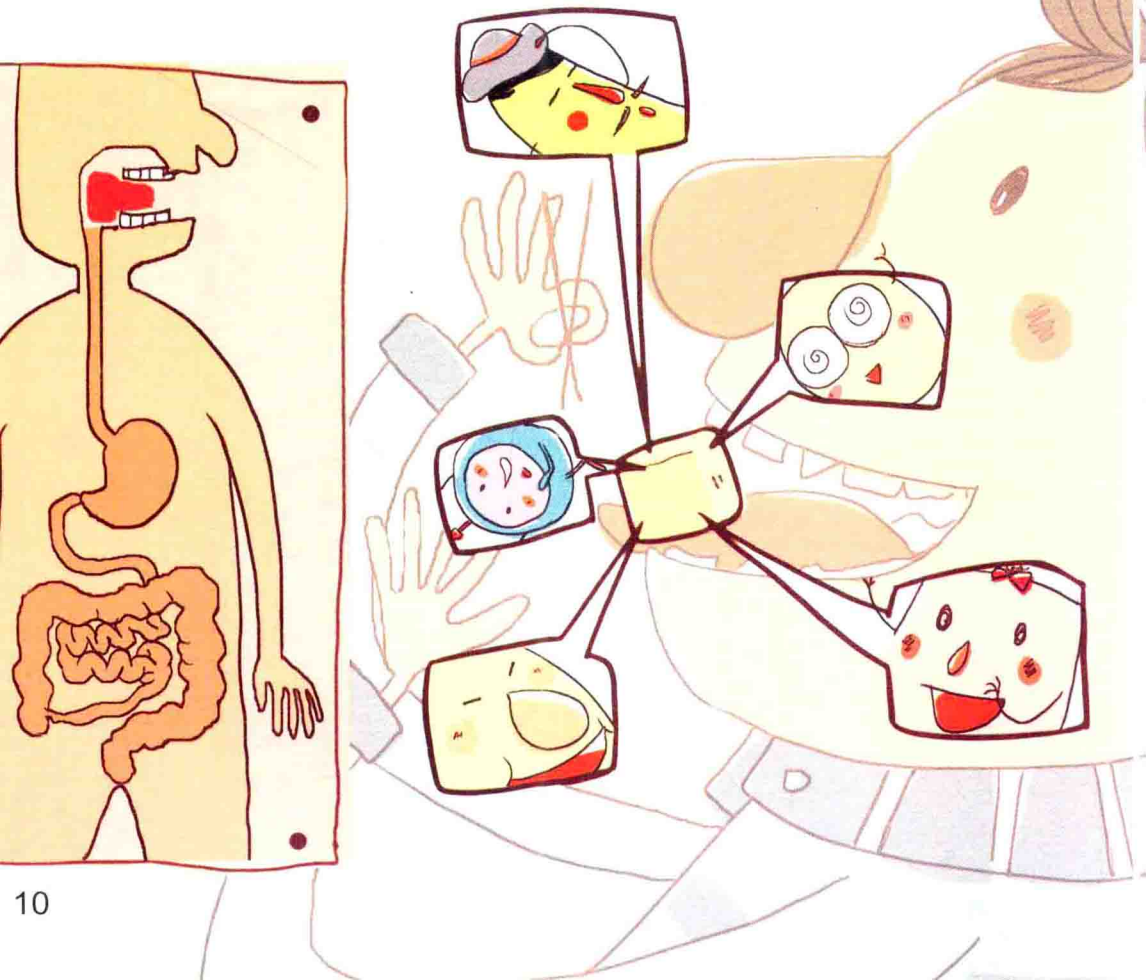


营养物质的人体大冒险

无论什么时候，不管小朋友乐乐是在睡觉，还是在踢腿，胃部一点在蠕动。

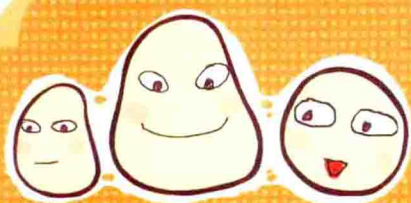
牙齿是人类的食物粉碎机

还没等大家做好准备，突然一阵**天翻地覆**。原来呀，一块豆腐被小朋友乐乐吃进嘴巴里了。

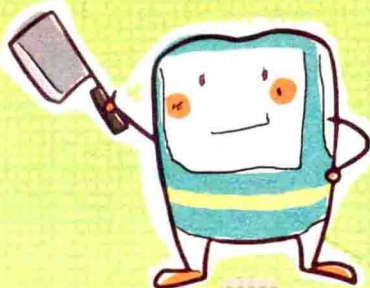


本期出场人物表

唾液



切牙

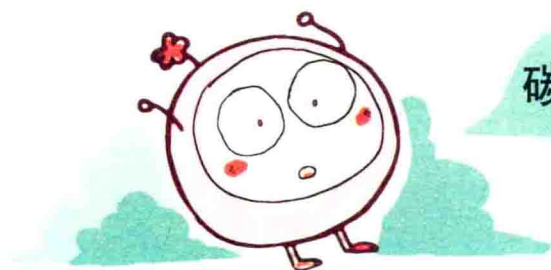


尖牙

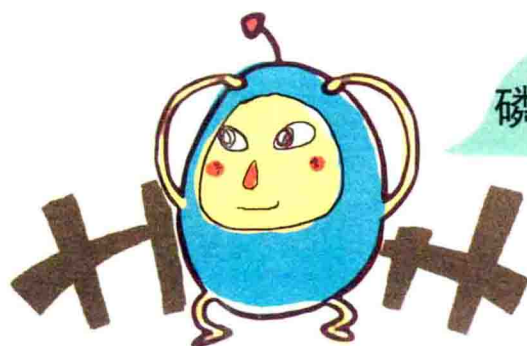


磨牙

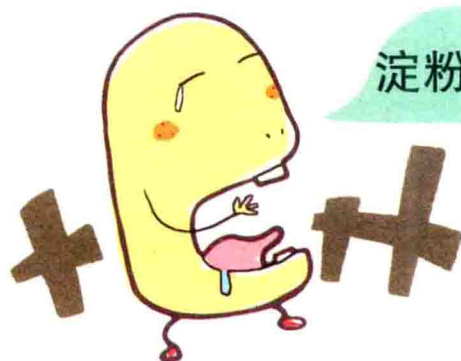




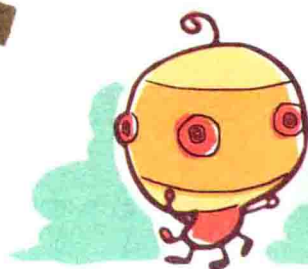
碳酸盐



磷酸盐



淀粉酶



牙菌斑