

# 美食的秘密

## 健康课

[韩] 吴世砚 著 金真华 绘图

千日 译



# 美食的秘密

## 健康课

[韩] 吴世砚 著 金真华 绘图

千日 译



机械工业出版社  
China Machine Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

美食的秘密: 健康课 / (韩) 吴世砚著; 千日译. —北京: 机械工业出版社, 2014.6  
(孩子的幸福课)

ISBN 978-7-111-47115-8

I. 美… II. ①吴… ②千… III. 健康教育 - 儿童读物 IV. G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 132962 号

---

本书版权登记号: 图字: 01-2013-8503

Children's Happiness Studies 3: The Secret of Delicious Things.

Text © OH Se-yeon (吴世砚), 2013.

Planning © LEE Hae-sun (李海仙), 2013.

Illustration by KIM Jin-wha (金真华), 2013.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2017 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Woongjin Think Big Co., Ltd., KOREA 通过 Korea Agency & Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

## 美食的秘密: 健康课

---

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 宋学文

责任校对: 董纪丽

印刷: 中国电影出版社印刷厂

版次: 2017 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 190mm × 250mm 1/16

印张: 4.75

书号: ISBN 978-7-111-47115-8

定价: 30.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

## 序



幸福，这是一个极其抽象且主观的话题。每个人由于经历、境遇的不同，都会产生对于幸福不同的理解。对于在沙漠里的行者，一掬清水即是属于他们的幸福；对于身患绝症的病人，得到一剂能治愈病痛良药就是属于他们的幸福……

既然幸福因人而异，我们又从何去教授孩子们学会幸福呢？

中央电视台曾经连续播放了九天，关于“你幸福吗”的随机街访新闻，引起了社会广泛的热议。虽然其中有些许无厘头的回答，但我们也能够从中发现，无数的幸福，其实就是那些人们想要得到，并已抓住的美好。

由此可见，属于幸福的公式其实非常简单——“幸福 = 想要 + 得到”。而其中的关键即在于我们是否具备“得到”的能力。当中国的无数家长依然关注于孩子的考试成绩时，国际上已经从更为社会化的角度，去研究如何培养孩子们从小抓住幸福的能力。

本套丛书即从理财、职业、健康、人际关系四个社会性话题入手。以“钱”为主线，勾勒出孩子们所能接触到的经济社会；从“梦想”入手，帮助孩子们建立早期的职业意识和工作价值观；并以“饮食”切入，为孩子们树立在生活中的健康意识；更从“人际关系”的角度，为孩子们呈现当前在现实中和网络中的丰富的人际关系。

幸福，或许是一种状态，是一种人们有能力抓住自己想要的事物，并且真真实实抓住它们以后的状态。对于孩子们来说，本套丛书正是帮助他们了解社会，并逐步培养他们在学科学习以外，掌握抓住幸福的能力。

张玮

上海百特教育咨询中心联合创始人



## 目录



## 序

### 第 1 章 肉是有益于健康的食物吗

诊疗室的故事 / 喜欢吃肉的孩子 8

我们的祖先都吃什么 10 | 吃肉太多会怎样 12

现代人为什么爱生病 14 | 农药残留最多的食品是什么 16

幸福驿站 / 被圈养的动物 17

### 第 2 章 为什么总是想吃糖

诊疗室的故事 / 爱上火的孩子 20

为什么吃完糖就心情大好 22 | 爱感冒的孩子 24

寻找无形中存在的糖 26 | 冰淇淋是什么做的呢 28

幸福驿站 / 美国风味冰淇淋 29

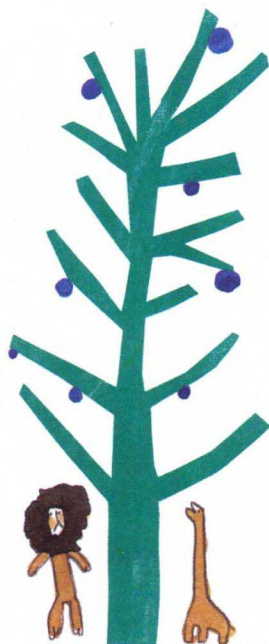
### 第 3 章 快餐有哪些健康问题呢

诊疗室的故事 / 矮个子小孩 32

汉堡、披萨和炸鸡的共同点 34 | 美味的方便面里都有什么 36

食品添加剂为什么不好 38 | 你喜欢喝可乐吗 40

幸福驿站 / 慢餐 41



## 第4章 快乐地享用对身体健康有益的食物

诊疗室的故事 / 减肥的好方法 44

缺乏维生素和矿物质 46 | 不吃蔬菜会怎样 48

富含纤维素的食物 50 | 水果的营养吃法 52

幸福驿站 / 长高的秘诀 53

## 第5章 精神健康也很重要

诊疗室的故事 / 游戏大王 56

不知不觉间改变我们的游戏 58 | 学会爱自己 60

运动最好 62 | 良好的关系是健康的开始 64

幸福驿站 / 不做减肥狂、购物狂 65

## 第6章 健康生活的世界

诊疗室的故事 / 讨厌吃学校食堂饭菜的孩子 68

还有10亿人吃不上饭 70

关心贫困地区的孩子 72

一起构建健康平等的世界 74

学会分享 76



# 美食的秘密

## 健康课

[韩] 吴世砚 著 金真华 绘图  
千日 译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

美食的秘密：健康课 / (韩) 吴世砚著；千日译。—北京：机械工业出版社，2014.6  
(孩子的幸福课)

ISBN 978-7-111-47115-8

I. 美… II. ①吴… ②千… III. 健康教育—儿童读物 IV. G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 132962 号

---

本书版权登记号：图字：01-2013-8503

Children's Happiness Studies 3: The Secret of Delicious Things.

Text © OH Se-yeon (吴世砚), 2013.

Planning © LEE Hae-sun (李海仙), 2013.

Illustration by KIM Jin-wha (金真华), 2013.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2017 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Woongjin Think Big Co., Ltd., KOREA 通过 Korea Agency & Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

---

## 美食的秘密：健康课

---

出版发行：机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037)

责任编辑：宋学文

责任校对：董纪丽

印刷：中国电影出版社印刷厂

版次：2017 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本：190mm × 250mm 1/16

印张：4.75

书号：ISBN 978-7-111-47115-8

定价：30.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

投稿热线：(010) 88379007

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东



## 序



幸福，这是一个极其抽象且主观的话题。每个人由于经历、境遇的不同，都会产生对于幸福不同的理解。对于在沙漠里的行者，一掬清水即是属于他们的幸福；对于身患绝症的病人，得到一剂能治愈病痛的良药就是属于他们的幸福……

既然幸福因人而异，我们又从何处去教授孩子们学会幸福呢？

中央电视台曾经连续播放了九天，关于“你幸福吗”的随机街访新闻，引起了社会广泛的热议。虽然其中有些许无厘头的回答，但我们也能够从中发现，无数的幸福，其实就是那些人们想要得到，并已抓住的美好。

由此可见，属于幸福的公式其实非常简单——“幸福 = 想要 + 得到”。而其中的关键即在于我们是否具备“得到”的能力。当中国的无数家长依然关注于孩子的考试成绩时，国际上已经从更为社会化的角度，去研究如何培养孩子们从小抓住幸福的能力。

本套丛书即从理财、职业、健康、人际关系四个社会性话题入手。以“钱”为主线，勾勒出一个孩子们所能接触到的经济社会；从“梦想”入手，帮助孩子们建立早期的职业意识和工作价值观；并以“饮食”切入，为孩子们树立在生活中的健康意识；更从“人际关系”的角度，为孩子们呈现当前在现实中和网络中的丰富的人际关系。

幸福，或许是一种状态，是一种人们有能力抓住自己想要的事物，并且真真实实抓住它们以后的状态。对于孩子们来说，本套丛书正是帮助他们了解社会，并逐步培养他们在学科学习以外，掌握抓住幸福的能力。

张玮

上海百特教育咨询中心联合创始人



## 目录



### 序

## 第 1 章 肉是有益于健康的食物吗

诊疗室的故事 / 喜欢吃肉的孩子 8

我们的祖先都吃什么 10 | 吃肉太多会怎样 12

现代人为什么爱生病 14 | 农药残留最多的食品是什么 16

幸福驿站 / 被圈养的动物 17

## 第 2 章 为什么总是想吃糖

诊疗室的故事 / 爱上火的孩子 20

为什么吃完糖就心情大好 22 | 爱感冒的孩子 24

寻找无形中存在的糖 26 | 冰淇淋是什么做的呢 28

幸福驿站 / 美国风味冰淇淋 29

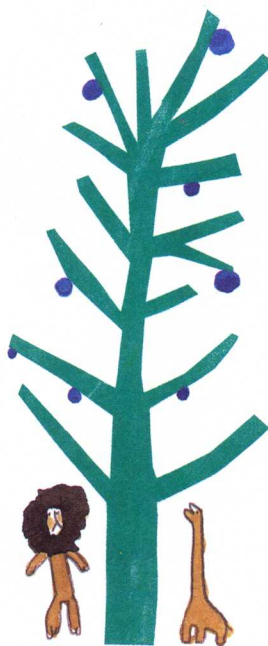
## 第 3 章 快餐有哪些健康问题呢

诊疗室的故事 / 矮个子小孩 32

汉堡、披萨和炸鸡的共同点 34 | 美味的方便面里都有什么 36

食品添加剂为什么不好 38 | 你喜欢喝可乐吗 40

幸福驿站 / 慢餐 41



## 第4章 快乐地享用对身体健康有益的食物

诊疗室的故事 / 减肥的好方法 44

缺乏维生素和矿物质 46 | 不吃蔬菜会怎样 48

富含纤维素的食物 50 | 水果的营养吃法 52

幸福驿站 / 长高的秘诀 53

## 第5章 精神健康也很重要

诊疗室的故事 / 游戏大王 56

不知不觉间改变我们的游戏 58 | 学会爱自己 60

运动最好 62 | 良好的关系是健康的开始 64

幸福驿站 / 不做减肥狂、购物狂 65

## 第6章 健康生活的世界

诊疗室的故事 / 讨厌吃学校食堂饭菜的孩子 68

还有10亿人吃不上饭 70

关心贫困地区的孩子 72

一起构建健康平等的世界 74

学会分享 76



## 第 1 章 肉是有益于健康的食物吗

你喜欢吃什么食物？

糖醋鱼、排骨、炒饭、烤肉、炸鸡……

一想起来就直流口水吧？

只有多吃肉个子才会长高，力气才会越来越大，  
这种说法正确吗？

其实，如果肉吃得太多，我们的身体反而会感到疲  
惫，容易患上肥胖症、糖尿病、高血压等多种疾病。

那么，肉是有益于健康的食物吗？







## 喜欢吃肉的孩子



“医生好。”

“你好，成洙。哪里不舒服呀？”

在候诊室里等着看病的成洙是一个让其他患者都忍不住多看两眼的孩子。成洙不仅长得好看，性格温和，而且学习成绩也很棒，是一个让很多妈妈羡慕不已的孩子。

“最近，他总是说没有力气，感到很累。”

成洙还没来得及开口，他妈妈就先告诉了我他最近的状态。

我给成洙诊断了一下，这孩子既没有得感冒，也看不出什么异常，只是脸上表情不太对劲，皮肤有点浮肿，看上去很累的样子。

“最近有什么事情让你觉得压力很大吗？”

“我也不知道。上课的时候总是犯困，觉得没有力气。”

平时总是开朗活泼的成洙，今天却很反常，连回答的声音都是有气无力的。

“我儿子这次为了通过国际中学的入学考试，报了一个辅导班。不知道是不是因为学习太吃力，最近看上去好像哪里不舒服。可是要想让成绩更棒，必须得打起精神来呀……”

成洙的妈妈满脸焦急。



“成洙啊，你平时都吃些什么？”

“我不挑食，但最喜欢吃肉。”

“那一周大概吃几次肉？”

这时成洙妈妈插话说道：“我最近每顿饭都给他准备肉。成洙马上就要参加国际中学入学考试了，体力充沛才能考出好成绩来嘛。”

一提起儿子国际中学的入学考试，成洙的妈妈就满脸自豪。

“伯母，对上学的孩子来说，肉食为主的食谱不是最好的选择。因为肉食会长时间停留在胃里，不易消化，这样反而会使孩子的注意力更容易分散。再加上肉食被消化后排出的毒素堆积在血液里，孩子就更容易疲劳，也更容易长胖。”

“可是，外国的孩子吃很多的肉啊，多吃肉可以保持体力，也可以连着几个晚上熬夜学习嘛。”

成洙的妈妈一副不相信的表情。

“那并不是因为肉吃得多，而是因为他们从小就坚持运动，所以体力得到了很好的锻炼。

对了，成洙现在一周做几次运动？”

“几乎不运动。从辅导班下课回家就很晚了……”

成洙的妈妈含糊其辞道。

“一天最好做一个小时运动，并且最好多吃点蔬菜。蔬菜可以减轻胃的负担，还能使大脑清醒。”

成洙在旁边一个劲儿地点头。



## 我们的祖先都吃什么

老虎捕猎梅花鹿和兔子等小动物吃，而长颈鹿靠青草填饱肚子。

如果老虎吃草，长颈鹿吃肉的话，会是什么样子呢？肯定会出毛病吧。为什么这么说呢？老虎只有吃肉身体才能更强壮，同样，长颈鹿只有吃草身体才能更健康。

那么，人是靠吃什么活着的呢？人需要吃肉，也要吃蔬菜和水果，还要吃米饭，这样才能活下去。人本来就是杂食性动物，但过去并不像现在这样吃这么多。

自人类诞生以来的70万年间，人类曾一天最多只吃一两顿饭，天天处在挨饿的状态下。在我们祖先生活的时代，肉是不容易得到的食物，所以人类主要靠吃山地田野里的果子、蔬菜及树根生存下来。于是我们今天就形成了多吃水果蔬菜、少吃肉的习惯。

现在与以前相比，食物无比丰盛，肉食也可以轻松得到。70多万年来，我们的身体已经适应了少吃挨饿的状态，然而仅仅在短短50年里，我们吃的太多了，尤其是吃的肉实在太多了，这样下去身体怎么会不出毛病呢？

此外，我们吃的各种肉并不是生长在大自然里的动物的肉，而是像工厂里批量、快速制造的商品一样被繁殖养大的动物的肉。比起那些在自然环境里长大的动物，养殖场里饲养的动物的肉明显养分大减。同时，由于使用了很多抗生素和农药，这些肉又会潜在地威胁我们的身体健康。那么，吃起来香喷喷的肉，到底会给我们的身体带来什么影响呢？



