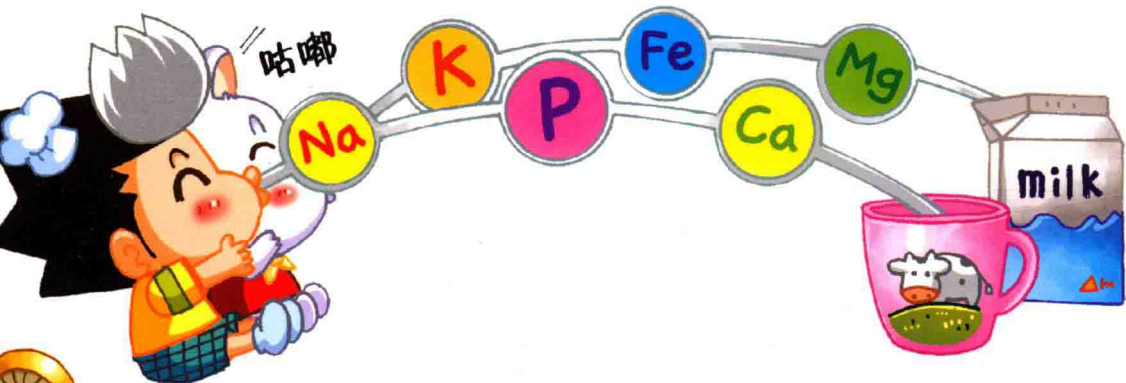




我的第一本科学漫画书



儿童百问百答 18

[韩] 安光玄 / 文图 苟振红 / 译





我的第一本科学漫画书

儿童百问百答 18

[韩]安光玄/文图 苟振红/译



图书在版编目(CIP)数据

食品与营养 / (韩) 安光玄著 ; 苟振红译. — 南昌 : 二十一世纪出版社, 2013.6 (2018.2重印)
(我的第一本科学漫画书. 儿童百问百答)
ISBN 978-7-5391-8632-0
I. ①食… II. ①安… ②苟… III. ①食品营养-儿童读物 IV. ①R151.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第087146号

퀴즈! 과학상식-식품 영양

Quiz Science Common Sense-Poison·Earth Satellite

Copyright © 2009 by Glsongi

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by 21st Century Publishing House This translation was published by arrangement with Glsongi Publishing Company through Carrot Korea Agency, Seoul.

All rights reserved.

版权合同登记号 14-2007-145

我的第一本科学漫画书

儿童百问百答·食品与营养 [韩]安光玄/文图 苟振红 / 译

责任编辑 屈报春

美术编辑 陈思达

出版发行 二十一世纪出版社

(江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出版人 张秋林

承印 江西宏达彩印有限公司

开本 720mm×960mm 1/16

印张 12.5

版次 2012年1月第1版 2015年6月第2版

印次 2018年2月第21次印刷

书号 ISBN 978-7-5391-8632-0

定 价 25.00元

赣版权登字 -04-2013-276

版权所有·侵权必究

(凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。服务热线:0791-86512056)



1 想了解——食品与营养

营养素是什么? ·14

食物为什么要煮熟再吃? ·18

矿物质和维生素对我们的身体有什么作用? ·20

见到阳光就自然产生的维生素是什么? ·24

好好吃饭会受欢迎吗? ·26

卡路里是什么? ·30



不同颜色的食物营养素不同吗? ·34

一定要吃营养剂吗? ·38

只喝水也会长肉吗? ·40

吃了过期食物会怎样? ·44

五大营养素与食品 ·48



2 好神奇——食品中的科学

快餐与慢餐有什么不同? ·52

为什么不能吃烤焦的食物? ·56

什么是转基因食品? ·58

罐头食品为什么不会腐烂? ·62

有吃食物的机器人吗? ·66

饼干袋为什么胀鼓鼓的? ·70



橙汁里只含有橙子吗? •72

三聚氰胺是什么? •76

为什么晚上吃苹果不好? •80

化学调味品为什么对身体有害? •82

为什么吃了鸡蛋会放臭屁? •86

油炸食物为什么对身体不好? •88

白肉鱼类与背青色鱼类有什么不同? •92

有机农产品为什么贵? •96

牛奶上为什么没有钙标志? •100



不加糖食品中没有糖成分吗? •102

为什么做菜时要放葱和蒜? •106

为什么每种饮料瓶形状都不同? •110

只吃素不吃肉行吗? •112

为什么要多吃杂粮? •116

方便面为什么弯弯的? •120

干果和坚果有什么不同? •122

为什么要吃当季的食物? •126

为什么小孩不能喝咖啡? •130

吃多了生菜会睡着吗? •134

一起吃有益的食物 VS 有害的食物 •136





3 做饭吃——食物常识

正确的饮食习惯为什么重要? •140

食物腐烂与发酵有什么不同? •144

肥胖为什么不好? •148

可以边吃边减肥吗? •152

吃东西时细细咀嚼头脑会变聪明吗? •156

泡菜的种类有多少? •158

如何利用食物垃圾最好? •162



没有冰箱的时代如何保存食物? •166

热带地区如何保存食物? •170

每种食物保存的温度都不同吗? •174

路边摊食物为什么对身体不好? •178

为什么每个国家吃的食物都不同? •180

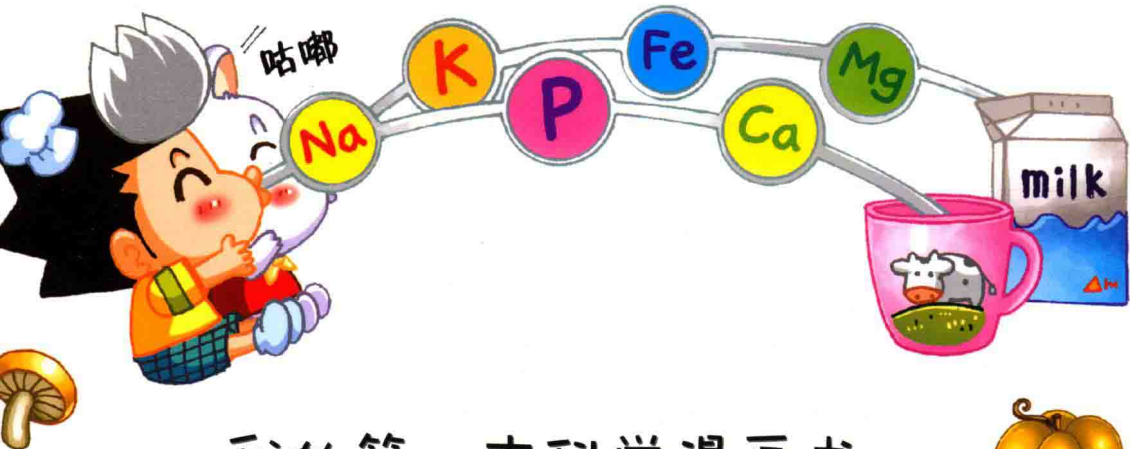
各国有哪些饮食礼节? •184

可以用食物预防疾病吗? •188

做饭时要注意些什么? •192

全世界代表性发酵食品 •196





我的第一本科学漫画书



儿童百问百答 18

[韩] 安光玄 / 文图 苟振红 / 译



二十一世纪出版社
21st Century Publishing House
全国百佳出版社

畅销
600万册



我的第一本
科学漫画书

儿童百问百答 18



图书在版编目(CIP)数据

食品与营养 / (韩) 安光玄著 ; 苟振红译. — 南昌 : 二十一世纪出版社, 2013.6(2018.2重印)
(我的第一本科学漫画书. 儿童百问百答)
ISBN 978-7-5391-8632-0
I. ①食… II. ①安… ②苟… III. ①食品营养-儿童读物 IV. ①R151.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第087146号

퀴즈! 과학상식-식품 영양

Quiz Science Common Sense-Poison·Earth Satellite

Copyright © 2009 by Glsongi

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by 21st Century Publishing House This translation was published by arrangement with Glsongi Publishing Company through Carrot Korea Agency, Seoul.

All rights reserved.

版权合同登记号 14-2007-145

我的第一本科学漫画书

儿童百问百答·食品与营养 [韩]安光玄/文图 苟振红/译

责任编辑 屈报春

美术编辑 陈思达

出版发行 二十一世纪出版社

(江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出版人 张秋林

承印 江西宏达彩印有限公司

开本 720mm×960mm 1/16

印张 12.5

版次 2012年1月第1版 2015年6月第2版

印次 2018年2月第21次印刷

书号 ISBN 978-7-5391-8632-0

定价 25.00元

赣版权登字 -04-2013-276

版权所有·侵权必究

(凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。服务热线:0791-86512056)



我的第一本科学漫画书

儿童百问百答 18

[韩]安光玄/文图 苟振红/译



二十一世纪出版社
21st Century Publishing House
全国百佳出版社

审读《儿童百问百答·食品与营养》以后,切身体会到:一定要将必须了解的食品常识与科学原理一起讲给我们的少年儿童听。我们每顿吃的饭都是美味的饭菜,所以吃了心情愉悦,能使我们的身体健康,并能茁壮地成长。自古以来,我们就有“食药同源”的思想。字面上的含义就是“吃的食物与药物其根本是相同的”,含有“食物在我们生活中能起到药物的作用”的意思。例如,我们的祖先被蜜蜂或虫子叮咬后,会用南瓜叶包住大酱贴在伤口,以达到治疗效果。最近的科学研究表明,大酱的确具有治疗炎症的效果。

吃的食物不同,营养成分也不同,可能因此得病或预防疾病,可能会个子长高、皮肤变好、身材出众,也可能正好相反。假如因好吃而喜欢吃含糖多的甜食或饮食过量,长大成人后很容易患上糖尿病等疾病,也很容易因肥胖而增加患其他疾病的几率。

将本书中介绍的食品常识、营养常识付诸实践的话,小朋友们都能变成健康漂亮的儿童。希望这本科学漫画书能为小朋友们平时选择食物起到一定的指导作用。

釜山大学食品营养系教授 朴建泳

科学是理解世界的手段。远古时代的人类始终无法理解的许多自然现象，在如今的我们眼中不过是简单的基础知识，这就是科学的力量。假如没有历史上的那些科学家，恐怕现在的我们也会过着与原始人相类似的生活。科学源自人们想知道“为什么”的好奇心，因此，失去了世界的好奇心，科学也就无法更好地发展。

“了解才有感觉，感到才能看见”，平日无心看过的那些事物，稍加了解我们就会生出新的兴趣。

少年儿童比成年人的好奇心重，非常容易全神贯注于一种事物中。但假如他们所关注的对象比想象中的难，又很容易产生厌倦。为了使少年儿童培养新的兴趣、持续关注世界万物，我们构思了这套简单易懂、趣味横生的书。希望大家能够在关注两个捣蛋鬼——姜坦坦与喵喵身上发生的各种离奇事件的同时，变成科学常识丰富的少年。少年朋友们也可以以这些常识为跳板，向着更艰深的科学世界迈进。

小葡萄出版社 编辑部





1 想了解——食品与营养

营养素是什么? ·14

食物为什么要煮熟再吃? ·18

矿物质和维生素对我们的身体有什么作用? ·20

见到阳光就自然产生的维生素是什么? ·24

好好吃饭会受欢迎吗? ·26

卡路里是什么? ·30



不同颜色的食物营养素不同吗? ·34

一定要吃营养剂吗? ·38

只喝水也会长肉吗? ·40

吃了过期食物会怎样? ·44

五大营养素与食品 ·48



2 好神奇——食品中的科学

快餐与慢餐有什么不同? ·52

为什么不能吃烤焦的食物? ·56

什么是转基因食品? ·58

罐头食品为什么不会腐烂? ·62

有吃食物的机器人吗? ·66

饼干袋为什么胀鼓鼓的? ·70



橙汁里只含有橙子吗? •72

三聚氰胺是什么? •76

为什么晚上吃苹果不好? •80

化学调味品为什么对身体有害? •82

为什么吃了鸡蛋会放臭屁? •86

油炸食物为什么对身体不好? •88

白肉鱼类与背青色鱼类有什么不同? •92

有机农产品为什么贵? •96

牛奶上为什么没有钙标志? •100



不加糖食品中没有糖成分吗? •102

为什么做菜时要放葱和蒜? •106

为什么每种饮料瓶形状都不同? •110

只吃素不吃肉行吗? •112

为什么要多吃杂粮? •116

方便面为什么弯弯的? •120

干果和坚果有什么不同? •122

为什么要吃当季的食物? •126

为什么小孩不能喝咖啡? •130

吃多了生菜会睡着吗? •134

一起吃有益的食物 VS 有害的食物 •136





3 做饭吃——食物常识

正确的饮食习惯为什么重要? ·140

食物腐烂与发酵有什么不同? ·144

肥胖为什么不好? ·148

可以边吃边减肥吗? ·152

吃东西时细细咀嚼头脑会变聪明吗? ·156

泡菜的种类有多少? ·158

如何利用食物垃圾最好? ·162



没有冰箱的时代如何保存食物? ·166

热带地区如何保存食物? ·170

每种食物保存的温度都不同吗? ·174

路边摊食物为什么对身体不好? ·178

为什么每个国家吃的食物都不同? ·180

各国有哪些饮食礼节? ·184

可以用食物预防疾病吗? ·188

做饭时要注意些什么? ·192

全世界代表性发酵食品 ·196





出场人物



姜坦坦

恨不得从别人嘴巴里抢食物的贪吃少年。他的梦想是尝遍世界上所有的美食，但他讨厌豆子。除了豆子之外，所有的食物都爱吃。



喵喵

时常穿着厨师的服装出场，但并不会做饭。拥有丰富的食品与营养常识，教给了坦坦很多的相关知识。



拳击冠军

任何时候都保持正确饮食习惯的拳击冠军叔叔。但没有一个人见过他参加拳击比赛的样子。由于其正确的饮食习惯，身体很健壮。



阿呆

坦坦的宠物狗，认为坦坦是自己养的宠物。非常讨厌复杂的东西，而且非常懒。



博士

总是比别人的发明慢一步的发明家。他不能保守秘密，所以也隐藏不住自己的发明。