



專家推薦

見到這本漫畫，被書名所吸引，於是翻看着。看着看着，有點兒不好意思了，好像作者採訪過我似的：故事裏提到的甚麼挑食啊，甚麼邊走路邊吃東西啊，甚麼暴飲暴食啊，甚麼喜歡吃大量朱古力啊……自己就佔了好幾項。

平時，沒少跟孩子說要吃青菜，說菠菜、胡蘿蔔有甚麼營養，孩子嫌自己嘮叨，跟孩子說解渴要喝白開水，別邊吃邊玩，孩子說煩不煩啊。

良好的飲食習慣是小學教育中不可或缺的一部分。書中的故事傳達了不少關於食品與營養的健康知識，讀者一定喜歡。

少年強，國家強。

萬鈞
北京師範大學教授



CONTENTS 目錄

★ 為甚麼要按時吃飯？	2
★ 為甚麼吃飯咀嚼時盡量不要說話？	4
★ 為甚麼不要一邊走路一邊吃東西？	6
★ 為甚麼不要暴飲暴食？	8
★ 為甚麼不要挑食？	10
★ 為甚麼不能吃太多甜食？	12
★ 為甚麼要少吃煙燻食品？	14
★ 為甚麼要少吃腌製食品？	16
★ 為甚麼飯後不宜立刻喝茶？	18
★ 為甚麼飯後不宜馬上吃水果？	20



★ 為甚麼生吃的蔬菜一定要洗乾淨，而且要適量？	22
★ 為甚麼說紅棗是很好的保健食品？	24
★ 多吃蘋果有甚麼好處？	26
★ 奇異果有甚麼營養價值？	28
★ 南瓜含有哪些有益人體的營養成分？	30
★ 為甚麼生薑可以驅寒？	32
★ 為甚麼要多吃抗氧化食物？	34
★ 常吃堅果有甚麼好處？	36
★ 常吃魚有甚麼好處？	38

★ 乳酪有甚麼好處？	40
★ 果脯蜜餞也是垃圾食品嗎？	42
★ 為甚麼剛摘下的黑木耳不能吃？	44
★ 為甚麼炒菜時不能放太多味精？	46
★ 為甚麼不能生吃雞蛋？	48
★ 為甚麼發了芽的薯仔不能吃？	50
★ 為甚麼碳酸飲料不能多喝？	52
★ 為甚麼夏天不宜吃太多雪條？	54
★ 果汁飲料裏全是果汁嗎？	56
★ 為甚麼蔬菜在烹調之前先要洗一洗？	58



★ 牛磺酸對人體有甚麼好處？	78
★ 為甚麼要適量攝入富含維生素 A 的食物？	80
★ 缺乏維生素 B ₁₂ 會怎麼樣？	82
★ 維生素 C 有甚麼營養作用？	84
★ 為甚麼要補鈣？	86
★ 鉀在人體中有甚麼用？	88
★ 為甚麼說硒能抗癌？	90
★ 鐵元素對身體有甚麼用？	92
★ 為甚麼說膳食纖維可以保護腸道？	94
★ 打年糕是甚麼？	96



★ 為甚麼說白開水是最佳飲品？	60
★ 為甚麼切洋蔥時會流淚？	62
★ 炒栗子的時候為甚麼要放沙子？	64
★ 為甚麼食用包裝食品前，要看清生產日期和保質期？	66
★ 甚麼是食用香精？	68
★ 甚麼是食用色素？	70
★ 為甚麼罐頭食品不容易腐壞？	72
★ 為甚麼人體需要蛋白質？	74
★ 為甚麼每天要攝入一定量的脂肪？	76



★ 為甚麼中國南方人多吃飯，北方人多吃麵食？	98
★ 兒童適合吃傳統滋補品嗎？	100
★ 鋅對孩子發育有甚麼作用？	102
★ 碳水化合物是甚麼？	104
★ 為甚麼飯前要洗手？	106
★ 為甚麼飯後不宜做劇烈運動？	108
★ 為甚麼吃了辣椒身體會發熱？	110
★ 為甚麼不宜生吃海鮮？	112
★ 食品與營養知識一覽	114





為甚麼要按時吃飯？



唉！

向日葵，你為甚麼歎氣啊？



菜問迷上了網絡遊戲，整天不出房門，已經三天沒有按時吃飯了。

長期飲食不規律會影響健康啊。



那你試着叫他出門吃飯啊！

他把房門反鎖了，怎麼都不肯出門。



你放心吧！

我能讓他馬上出門！



菜問真的開門啦！你是怎麼做到的？



誰拔掉了我的網絡線？



哈哈，有了機器人幫忙，我就能兩全其美了！

知識卡片

用餐時間不規律，飢一頓、飽一頓的生活習慣會損害腸胃健康，削弱人體的抗病能力，容易引起消化系統疾病。



為甚麼吃飯咀嚼時盡量不要說話？



知識卡片

俗話說：「食不言，寢不語」，說的就是在吃飯咀嚼和入睡時最好不要說笑。咀嚼時說話，一來非常容易將食物噴出，給人造成不禮貌的印象；二來很容易使食物噎入氣管，給身體造成傷害。所以，我們在吃飯咀嚼時盡量不要說笑。



為甚麼不要一邊走路一邊吃東西？



知識卡片

當我們一邊走路一邊吃東西的時候，大量血液就會供應骨骼肌，維持我們身體的正常運動，這樣就會使消化系統供血不足，造成消化和吸收障礙，不利於身體健康。