

<<老师也偷窥的33个饮食和健康 >

图书基本信息

书名：<<老师也偷窥的33个饮食和健康的故事>>

13位ISBN编号：9787531930259

10位ISBN编号：7531930250

出版时间：2012-5

出版时间：黑龙江少年儿童出版社

作者：（韩）权志贤 著，传神翻译 译

页数：125

译者：传神翻译

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<老师也偷窥的33个饮食和健康 >>

### 内容概要

韩国权志贤编著、韩国三拍绘画《老师也偷窥的33个饮食和健康的故事》为什么垃圾食品吃不得呢？

年宇学校附近的小店里面摆满了零食，五花八门，颜色也特别漂亮。

有棒棒糖、口香糖、小点心等等，品种繁多，价格也不贵，年宇和朋友们一起玩的时候总会买一两袋来吃。

小朋友们可以吃这种点心吗？

会不会对身体有害啊？

这种点心里面或多或少含有对我们身体有害的化学物质哦。

红色的草莓味，黄色的柠檬味……食品并不是本来就有这些漂亮的颜色的，这些漂亮的颜色是用食用色素制成的。

为了生产出颜色鲜亮的食品，一些生产商使用从煤焦油中分离出来的焦油色素来丰富这些食品的颜色。

《老师也偷窥的33个饮食和健康的故事》用简单易懂的语言讲述了一些与饮食和健康相关的故事，告诉我们什么食物可以吃，什么食物不可以吃，并说明了理由。

那么，让我们从现在开始，一起去了解我们身边的食物吧！

书籍目录

食物和我们的生活

- 01为什么我们必须得吃食物呢？
- 02古时候的人是怎样寻找食物的呢？
- 03怎样能让食物长时间放置后还能吃呢？
- 04怎样制作发酵食品呢？
- 05为什么产量会突然增加呢？
- 06人们为什么需要加工食品呢？
- 07怎样才能吃到新鲜的食物呢？

食物维持着我们的生命

- 08食物在身体里面是怎样被消化的呢？
- 09我们的身体如何获得能量呢？
- 10碳水化合物做了哪些事呢？
- 11为什么吃太多含有脂肪的食物会长胖呢？
- 12蛋白质在我们身体里做些什么事呢？
- 13维生素对我们的身体有哪些影响呢？
- 14无机物在我们身体里做哪些事呢？
- 15不喝水会怎么样呢？

正确的饮食习惯和健康的身体

- 16应该改掉哪些坏的饮食习惯呢？
- 17正确的减肥方式是什么呢？
- 18成的食物和干的食物对身体不好吗？
- 19什么是食物结构塔呢？
- 20一天得摄取多少营养素呢？
- 21怎样点菜才能达到营养均衡呢？

<<老师也偷窥的33个饮食和健康 >

22怎样可以避免食物中毒呢？

23为什么吃季节性食品比较好呢？

24怎样才能知道食物里含有哪种营养成分呢？

25怎样才能培养健康的饮食习惯呢？

威胁我们的健康的食物

26垃圾食品里含有哪些物质呢？

27碳酸饮料对我们的身体有什么影响呢？

28吃太多快餐会怎样呢？

29如何确保食品安全呢？

30食品添加剂是做什么用的呢？

31哪些食品是转基因食品呢？

32为什么吃肉会让人感到不安呢？

33我们怎样才能吃得好、生活得好呢？

索引

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>