

## 1. 白色血液

☆ 暑假里,波波、天天和妮妮他们来到了美丽的大草原,一望无际的草原上散落着星星点点的白色蒙古包。不知不觉一天就过去了,波波又累又渴。



☆ 牛奶营养丰富,容易被消化吸收,食用方便,是“最接近完美的食品”,也是理想的天然食品。

为了改善中小学生的营养状况,促进他们发育成长,提高他们的健康水平,我国部分中小学校已经开始实施“学生饮用奶计划”,每天向在校中小学生提供一份优质牛奶。



每 100g 牛奶营养成分表

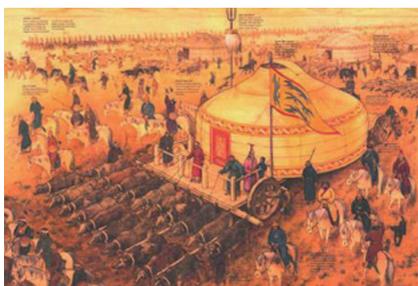
成分名称	含量	成分名称	含量	成分名称	含量
蛋白质	3g	烟酸	0.1mg	镁	11mg
脂肪	3.2g	维生素 C	1mg	铁	0.3mg
糖类	3.4g	维生素 E	0.21mg	锌	0.42mg
胆固醇	15mg	钙	104mg	硒	1.94 $\mu$ g
维生素 A	24 $\mu$ g	磷	73mg	铜	0.02mg
硫胺素	0.03mg	钾	109mg	锰	0.03mg
核黄素	0.14mg	钠	37.2mg		



微克、毫克和克、千克一样，是质量单位，分别用符号 $\mu$ g、mg表示。

1克=1000毫克  
1毫克=1000微克





生活在13世纪末的马可·波罗曾在他那本著名的《马可·波罗游记》中提到,成吉思汗的队伍长途行军时,携带干燥过的粉末状奶作为食物。这恐怕是关于奶粉的最早记录了。



1493年,哥伦布第二次驶向美洲大陆时,为了解决营养缺乏问题,用的是一种更原始的笨办法:带着奶牛上路。

☆ 20世纪初期,俄国科学家伊·缅奇尼科夫专门研究人类长寿问题时,来到了保加利亚进行调查,发现这里每千名死者中有4名是百岁以上去世的,这些高龄人生前都爱喝酸奶。



★ 专家指出,很多身体发育不良的孩子有一个共同的特点,就是没坚持喝牛奶。35岁以前是身体的骨质存储期,而其中一半的存储是在学龄期完成的。儿童时期身体对牛奶中钙的吸收率可达到30%~40%,而成年人只有20%~30%,到了老年,由于肠道功能衰退,则降为10%左右,所以我们应该从小养成喝牛奶的好习惯。

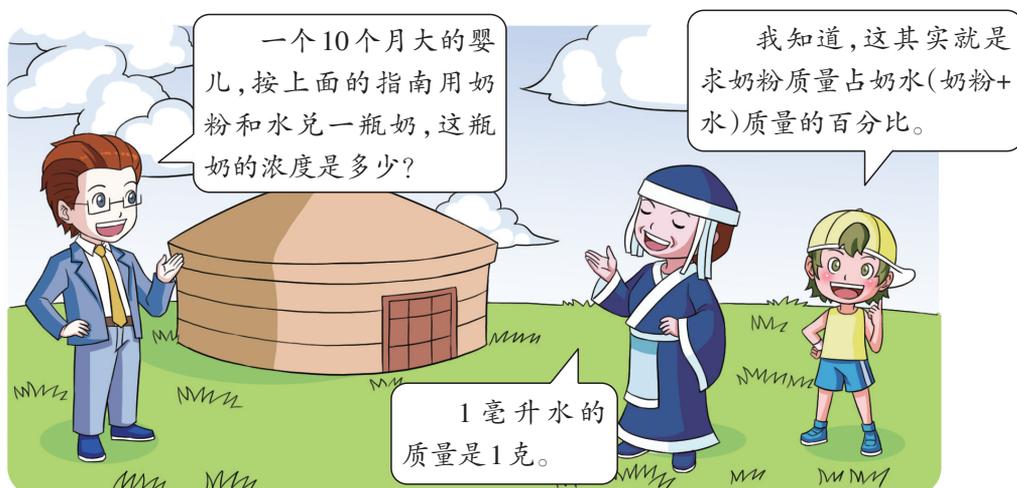


☆ 1岁以内的婴儿,由于器官发育还不成熟,除母乳之外,更多的是选择配方奶粉。配方奶粉是以鲜牛奶为原料,根据母乳成分增加了一些婴儿所需的营养物质,经浓缩、干燥而成。



喂养指南(一平匙约为4.5g)

婴儿年龄	奶粉量(匙/次)	用水量(mL/次)	每日喂养次数(次)
8~12个月	8	240	3~5
13~18个月	8	230	2~4



☆ 早餐的热能供应占一天总热能需求的25%~30%,因此,早餐可以喝一杯牛奶,再吃一个鸡蛋、一份面包。研究发现,牛奶具有镇静安神的作用,因此,睡前喝一杯牛奶有助于睡眠。

### 拓展与应用

- 3.2g = ( )  $\mu$ g                      200 $\mu$ g = ( ) mg
- 有一杯浓度为10%的牛奶,其质量为200g,如果要将这杯牛奶的浓度改为20%,还需要加多少奶粉?