

《范志红谈怎样吃最安全》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年03月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500255369

编辑推荐

管好嘴巴，吃对菜

我们现在并不是没得吃，而是吃得不好。不是说没有可口的，而是说没有健康的。科技的发达让更多的合成型食物，化学材料、添加剂、色素层出不穷。伴随而来的自然是不安全的食品出现。

如此环境下，你我自然开始为如何让自己吃得*安全而未雨绸缪了。我们不妨用科学的眼光来读一读《范志红谈怎样吃*安全》，不仅可以更加直观地知道自己所面临的饮食危险性有多高，还可以在认识危险的过程中寻求*为适合的，健康的食谱和菜单！

内容简介

地沟油、塑化剂、染色馒头，我们还有没有能吃的东西？各种添加剂充斥着我们的食物，我们开始重视我们一直认为安全的领域“食品安全问题”。范志红教授长年研究食品安全问题，为我们揭示了我们从未关注的地带，也帮我们解决了我们不知该如何应对的问题。在环境污染、人心不惑的当今社会里，懂得辨别食品安全的知识是我们必须掌握的！知道添加剂对我们的利弊也是必须的！本书把这些知识都介绍给读者，为读者在“污染”的环境中，寻求自己的生存之道。

作者简介

范志红

中国农业大学食品科学与营养工程学院，营养与食品安全系，食物营养研究室副教授，食品科学博士。中国营养学会理事，营养科普工作委员会委员；中国健康教育协会理事；中国食品科技协会高级会员，营养支持委员会理事；中国烹饪协会美食营养委员会副秘书长。

《女性健康》、《北京青年报》、《好主妇》、《健康之友》等十多家报刊杂志的特约专家作者或专栏作者。在“健康之路”、“健康北京”、“养生堂”、“健康

“一身轻”、“万家灯火”、“四季养生堂”、“百科全说”、“健康大智慧”、“健康生活”、“健康五六点”、“健康大课堂”、“快乐健身一箩筐”等全国多个健康类电视栏目作为主讲嘉宾出境三百多集。搜狐网上的个人科普博客“原创营养信息”的点击率超过1490万，新浪微博关注网友23000多人，为全国点击率最高的原创健康科普博客。

目录

Part 1 逃避不了的饮食危险

逃避不了的饮食危险

你最爱吃的家常菜有毒吗？

关于方便面的几个疑惑？

进口食品的安全真相

馒头事件只是冰山一角

煎炸用过的油还能再食用吗？

可乐中隐藏的致癌物

范老师讲堂：怎样吃香椿才安全

Part 2 食品添加剂是“绿眼妖魔”吗

被“塑化剂”纠结的那些食品

化学火锅要消费者负责吗？

鲜榨果汁“潜规则”的另类解读

食品添加剂是做什么用的

Part 2

被“塑化剂”纠结的那些食品 化学火锅要消费者负责吗？

鲜榨果汁“潜规则”的另类解读 食品添加剂是做什么用的

为什么都说自己“绝对不加防腐剂” 抗氧化剂又是什么？ 让你享受美妙口感的疏松剂

禁了增白剂，面粉能放心吗？ 嫩肉粉的魅力和危险

范老师讲堂：香香甜甜的奶昔里藏着什么秘密

Part 4

五谷包括哪些食物 从五谷到精白米面一统天下 尽可放心吃粗粮 五谷为养，环保健康

幸福吃粗粮的4个问题 多吃粗粮纤维会过量吗？ 范老师讲堂：夏天应该怎样吃坚果

Part 6

早餐奶能满足早餐的营养吗？ 选择牛奶产品的7个问题 美味奶类的不胀肚吃法

牛奶能“喝”也能“吃” 为什么夏天的奶容易发苦 种种“健康奶”，你要选哪种？

专家说酸奶 范老师讲堂：全脂奶比脱脂奶更健康

Part 8

芝麻酱补钙不输奶酪 虾皮和牛奶哪个补钙更有效 补钙者必知的十大饮食误区
吃青菜比喝牛奶更补钙？怎样才能让牛奶帮你补钙？ 补钙修身美食
范老师讲堂：可乐、钙和骨骼健康

Part 10

秋冬营养早餐的五大原则 肯德基三大“绝配早餐”点评
两千家麦当劳，会毁掉孩子们的健康吗？ 快餐小吃营养点评 健康点菜的五大注意事项
快餐越多，肥胖危险越大 如何做出省时豪华早餐 “松鼠早餐”带来健康美丽
什么样的燕麦片最保健 范老师讲堂：坚果早晚餐

[显示全部信息](#)

媒体评论

作者权威，有着深厚的理论功底，丰富的专业知识。

贴近生活，贴近群众，是大家获得健康的好帮手。

在线试读部分章节

应对饮食危险

生活在环境受到破坏的现代社会当中，人体不可避免地接触到各种污染物质。无论是大气、水源、食品，还是室内环境、日化用品，每时每刻都有很多化学物质不请自来，进入人体中。许多消费者担心，环境的污染可能会降低人的健康水平，影响人体免疫力，甚至会因长期积累而诱发癌症。

然而，人不可能生活在真空中，心里害怕也是无济于事的。人的肉眼很难分辨食物的污染程度，大气和水的污染也是人们无法控制的。有一个重要的方法在于提高自己的抗污染能力，即解毒排毒能力。

解毒关键1：人体自身的解毒能力

人体对污染物具有解毒的能力，但是这种能力与代谢活性和营养状况关系密切。健康而有活力的人，身体代谢机能旺盛，解毒能力也比较强。相比之下，儿童、病人和老人则要低得多，特别是消化系统、肝脏和肾脏功能出现问题的人。营养缺乏时，人体代谢发生异常，会影响解毒酶的活性，使人体的解毒能力降低。

蛋白质是各种毒物代谢酶类的主要成分，因此缺乏蛋白质不利于人的解毒功能。B族维生素是解毒过程中的必要辅酶，充足摄取这些维生素对减肥也十分重要。

解毒关键2：某些营养素具有解毒能力

此外，有些营养素对于某些特定毒物具有解毒能力。例如，牛奶蛋白可以与汞等重金属元素结合使之排出体外。维生素C能够阻止致癌物亚硝胺的合成，从而保护人体。如果人们常吃腌菜、火腿、香肠等含亚硝胺较多的食品，就应当额外补充维生素C。维生素C还能降低苯类化合物和某些重金属物质的毒性，是重要的抗污染营养素。钙能够使进入骨骼的铅污染保持“不活动态”，减少铅对机体的危害。如果人体缺钙，骨骼中的钙就会被溶解出来维持血液中钙的浓度，而铅也被一起溶解出来，重新对机体造成危害。

解毒关键3：膳食纤维和水

据国外营养专家研究，一些膳食纤维类物质具有排除致癌物和重金属污染物的作用。海带、裙带菜、紫菜、玉米皮、甲壳质等均有效，其中海带功效最强。日本某大学试验发现，给试验动物吃致癌物质后，喂普通饲料的动物全部患了癌症，而吃海带的动物大多安然无恙。木耳等菌类对于排除进入呼吸道的污染物质具有特殊的效果，因此是粉尘作业者的重要保健食品。绿豆、红豆、扁豆等豆类也具有促进解毒排毒功能的作用。水是有害物排泄的载体。有些毒物的溶解性低，不容易从尿中排出，常常会堆积在肾脏里，对肾脏造成危害。如果大量喝水，就能够冲稀毒物，使它尽快离开人体。

生活在环境受到破坏的现代社会当中，人体不可避免地接触到各种污染物质。无论是大气、水源、食品，还是室内环境、日化用品，每时每刻都有很多化学物质不请自来，进入人体中。许多消费者担心，环境的污染可能会降低人的健康水平，影响人体免疫力，甚至会因长期积累而诱发癌症。

解毒关键1：人体自身的解毒能力

蛋白质是各种毒物代谢酶类的主要成分，因此缺乏蛋白质不利于人的解毒功能。B族维生素是解毒过程中的必要辅酶，充足摄取这些维生素对减肥也十分重要。

此外，有些营养素对于某些特定毒物具有解毒能力。例如，牛奶蛋白可以与汞等重金属元素结合使之排出体外。维生素C能够阻止致癌物亚硝胺的合成，从而保护人体。如果人们常吃腌菜、火腿、香肠等含亚硝胺较多的食品，就应当额外补充维生素C。维生素C还能降低苯类化合物和某些重金属物质的毒性，是重要的抗污染营养素。钙能够使进入骨骼的铅污染保持“不活动态”，减少铅对机体的危害。如果人体缺钙，骨骼中的钙就会被溶解出来维持血液中钙的浓度，而铅也被一起溶解出来，重新对机体造成危害。

据国外营养专家研究，一些膳食纤维类物质具有排除致癌物和重金属污染物的作用。海带、裙带菜、紫菜、玉米皮、甲壳质等均有效，其中海带功效最强。日本某大学试验发现，给试验动物吃致癌物质后，喂普通饲料的动物全部患了癌症，而吃海带的动物大多安然无恙。木耳等菌类对于排除进入呼吸道的污染物质具有特殊的效果，因此是粉尘作业者的重要保健食品。绿豆、红豆、扁豆等豆类也具有促进解毒排毒功能的作用。

各种营养物质来自食品当中，注重膳食营养是提高抗污染能力的主要途径。除去选择绿色食品之外，人们一定要注意膳食营养平衡，特别是多摄取蔬菜、藻类、菌类、薯类、粗粮、豆类等抗污染食物。

1.拼命洗蔬菜

2.用维生素片代替绿叶菜

网上到处流行着“常见有毒家常菜”的说法，其中有的是12道，有的是17道，但内容大同小异。这些看起来相当家常的食物搭配方法，真的就有那么大的害处，居然要用“有毒”一词来评价？是科学事实，还是夸大其词，让我们一个个来认真分析，看看下面21种家常的食物搭配方法是否真的很可怕。

土豆烧牛肉

淀粉在胃里面根本不能消化，它只能在小肠中被消化。但正因为食物中蛋白质的存在，可以延缓淀粉进入小肠的速度，避免血糖过快上升。人们都有体会，如果只吃高淀粉低蛋白质类主食，很快就会饥饿。假如淀粉和蛋白质一起吃有害健康，那么米饭、馒头、面条都不能和鱼、肉、蛋一起吃了，人类的饮食岂不是要重新安排？

“有毒”理由 豆腐中的钙与葱中的草酸会结合成白色沉淀物——草酸钙，造成人体对钙的吸收困难。

——显而易见，这么吃也谈不上什么“毒”。

豆浆冲鸡蛋

豆浆中怎么会有胰蛋白酶？生豆浆中所含的是胰蛋白酶抑制剂，一种降低胰蛋白酶活性的蛋白质。它会妨碍人体对蛋白质的吸收。然而，这种蛋白质比较怕热，在100℃加热9分钟，可以将它破坏85%以上。因此，豆浆只要煮10分钟，再和鸡蛋吃就没问题了。鸡蛋清也含有妨碍营养吸收的蛋白质，但是它们更怕热，只要70℃就会失去活性。

——豆浆煮透了，再冲鸡蛋，就没“毒”了。

茶叶煮鸡蛋

说酸性物质和铁元素结合就有毒，不利消化吸收，原理上是错误的。实际上，各种水果中的有机酸都可以将植物性铁溶解，从而促进铁的吸收。

——就算是少吸收一点铁，也不至于“有毒”啊。

炒鸡蛋放味精

谷氨酸作为一种常见氨基酸，大量存在于几乎所有蛋白质当中。但是，蛋白质食品中的谷氨酸多以结合形式存在，游离氨基酸的含量相对较低。味精的最佳鲜味范围是0.5%左右，而鸡蛋中并不含有这么多的游离谷氨酸。

——说掩盖鲜味也就罢了，怎么又和“有毒”扯到一起去了？

红白萝卜混吃

“抗坏血酸”就是维生素C的化学名称！所谓“酵素”，就是“酶”的日文版说法。由于酶非常怕热，因此在炒菜过程中，它们已经失去活性了，又怎么会破坏白萝卜当中的维生素C呢？如果实在不放心，先加入胡萝卜炒两下，再加入白萝卜，就万无一失了。

——就算破坏一点维生素C，和“有毒”二字也挨不上边哪！多吃点蔬菜水果补上就是了。

萝卜水果同吃

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)