

<<吃的真相3>>

图书基本信息

书名：<<吃的真相3>>

13位ISBN编号：9787302297895

10位ISBN编号：7302297894

出版时间：2012-9

出版时间：清华大学出版社

作者：云无心

页数：344

字数：279000

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>

## <<吃的真相3>>

### 前言

序：理性看“毒”近年来，我国有大量食品方面的新闻、广告和传言在各种媒体和网络上广泛传播。在这个信息泛滥的时代，广大民众一方面及时获得大量有用的信息，而另一方面却为其中不少危言耸听信息的真实性和可靠性而困扰。

这就是我愿意向大家介绍云无心博士的又一本科普佳作《吃的真相3》的原因。

去年，果壳阅读送了我一本云无心博士的《吃的真相2》，之后我们也有过几次交流。

给我留下的深刻印象是：云无心博士的著作摆事实、讲道理、有文献依据、文字通俗生动，有自己的立场但不强加于人，并具有很强的适时性。

与《吃的真相2》相比，《吃的真相3：带你认清“毒”食》集中讨论了近年来的食品安全热点。

书名提到“毒”不是为了要吸引读者，而是源自部分媒体惯用于吸引读者的“有毒”，以此为题来分析这些新闻报道的“真相”。

作者采用循序渐进的方式，首先帮助读者科学理性地看待新闻热点中的“有毒”食品，如：黄曲霉牛奶、皮革奶、不锈钢餐具“锰超标”等事件，之后又阐述了历史、广告和传言中有哪些被塑造、被拆穿、被误解和纠正的“有毒”食品。

作者坚持的科学原则是：“不能离开剂量去谈论毒性”，“反对一个不好的东西，不能基于不靠谱的理由”。

比如：勾兑醋的主要问题是厂家缺乏诚信而违法，但未必产生健康危害。

总之，明确所谓的“有毒”到底是健康意义上的、道德意义上的，还是法律意义上的“有毒”，或者纯属误解和误导，都离不开科学依据。

对于大众来讲，这本书读起来毫不枯燥，除了能获得食品安全热点背后的科学知识，还能提高人们的科学素养，这是这本书的重要贡献。

为此，我愿以此序预祝本书的发行成功。

国家食品安全风险评估中心研究员中国工程院院士陈君石2012年7月于北京

## <<吃的真相3>>

### 内容概要

那些有害物质的“安全标准”是怎么来的？

为何不禁卖“可能有害”的食品？

某些所谓“防辐射”食物真的能防辐射吗？

食品监管最终会走向何方？

“强化食品”争议为什么那么大？

酱油中到底要不要加铁？

凝固点鉴别地沟油是否靠谱？

我们在食品上常常面对困扰，既要有勇气改变可以改变之事，又要有肚量去接受不可改变之事，还需要智慧去分辨二者的不同。

云无心致力于向公众提供这种分辨的智慧。

他说：在食品领域，公众需要的不是什么最新最尖端的科学进展，而是可靠的常识。

《吃的真相3

：带你认清“毒”食》延续了前两集《吃的真相》的严谨和独特之处，在内容上更偏重于解读这几年来引起大众恐慌的“有毒食品”，或更准确的来说是“有问题食品”，依托作者的专业功力去做深度剖析。

那些和日常吃喝有关的争论、疑惑，在本书中一一得到深入浅出的科学解释。

## <<吃的真相3>>

### 作者简介

云无心，清华大学生物学硕士、美国普度大学生物与食品工程专业博士。  
现在美国从事蛋白质应用方面的研究。  
作为著名公益组织科学松鼠会的科普明星，长期为《读者（原创）》《中国周刊》《新发现》《广州日报》等媒体写稿，并在《瞭望东方周刊》上开设“食色物语”专栏。  
著有健康科普畅销书《吃的真相》和《吃的真相2》。  
在外从事科学研究多年，与国内任何机构和企业均无利益关系，因此能保持充分的独立性，以严谨的态度和科学证据来解析现代食品问题。

## <<吃的真相3>>

### 书籍目录

序：理性看“毒”

第1章 新闻中的“毒”食：被掩藏的以及被追问的  
“致癌物”是“浸出油”产生的吗？

“自家榨的油”会更好吗？

解析金龙鱼油的变质  
凝固点鉴别地沟油是否靠谱？

“皮革奶”，问题不仅仅是重金属  
牛奶里可以加什么？

生奶新标准的技术分析  
来，跟蒙牛的声明较较真  
也谈“全民喝奶该不该”  
阴干之后成“乳胶”，含乳饮料能喝吗？

“一滴香”陷入管理困境？

从“辣椒精”到“香草精”  
让我们来做“牛肉精”  
大米里的添加剂究竟是什么？

不容忽视的“镉大米”与镉中毒  
婴儿米粉，含砷了会怎样？

“起云剂”来了，饮料还能喝吗？

可乐防腐剂的“双重标准”笑话  
“食用胶”是什么东西？

蓬灰，拉面的科技  
松香能否用于食品中？

萨其马里的硼砂  
你喝的什么醋？

食品虚假宣传不等于有害  
咸蛋不能吃了么？

蛋黄啊，你到底是真是假？  
——详解橡皮蛋  
酱油中要不要加铁？

餐具中的“锰超标”有多危险？

## <<吃的真相3>>

“生肉放两天”会“口味最好”吗？

麦当劳的食品过的什么期？

该不该设立“临界食品”专区？

第2章：历史中的“毒”食：被遗忘的以及被记起的  
拿什么来拯救你，我的餐桌？

有害物质的“安全标准”是怎么来的？

糖精的风雨百年  
蜂蜜检测，一场猫鼠游戏  
“甜蜜”的困境  
食品监管，走向何方？

五亿只鸡蛋被召回——美国的食品安全问题大吗？

八一八黄曲霉毒素的卦  
为什么牛奶和花生的黄曲霉毒素标准不同？

牛奶灭菌那些事儿  
牛奶啊，你为何香浓不再？

哪种奶“最好”？

食品色素，在民意与科学之间  
为何不禁卖“可能有害”的食品？

可乐中的致癌物值得担心吗？

食品添加：“科学安全”与“商品安全”  
如果没有了食品添加剂  
有营养的食品添加剂  
从益生菌到比辛：“骗子”到“英雄”的转身？

葡萄酒中为何含有二氧化硫？

食品“保质期”与安全

第3章：广告中的“毒”食：被塑造的以及被拆穿的  
中秋节前话功能月饼  
蛋白质进肚，依然各不相同  
“益生元”是什么元？

饭后酸奶有助消化？

## <<吃的真相3>>

没有“营养”的营养成分  
抗氧化，你抗过头了吗？

“强化食品”，争议为何那么大？

要不要吃牛初乳？

那些食物真的能防辐射吗？

明列子是“减肥明星”吗？

紫薯值不值得追逐？

你想吃什么样的鸡肉？

从张大师的绿豆到马教母的土豆  
假如马悦凌不幸生在美国……  
酵素减肥，没门！

蛋黄多肽的商业忽悠与科学研究

第4章：传言中的“毒”食：被误解的以及被纠正的  
解析“致命食物”之一：什么样的土豆和西红柿比砒霜还毒？

解析“致命食物”之二：未腌透咸菜和烂白菜

解析“致命食物”之三：新鲜蚕豆

反季蔬果吃不得？

吃得！

吃一口苹果能有多少杀虫剂进嘴？

吃一包泡面需要解毒32天吗？

来不逢时小麦草

高血压的“科学食疗”

美酒不要加咖啡

糙米，营养功能与风险随行

刚烤的面包能不能吃？

单面煎蛋，拿风险换美味

炖烂的肥肉有益健康吗？

奶可以和茶一起喝吗？

“辐射污染”与“辐射处理”差千里

“反营养物质”的真正含义

你的面包为什么没变坏





## &lt;&lt;吃的真相3&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：“饭后吃酸奶有助消化”是在时尚女性中间广为流传的说法。

地铁里不乏这类广告：“XX活性乳酸菌，饭后来一瓶”。

据说“XX活性乳酸菌含有两种活性益生菌：活力C菌和黄金双歧因子，双益搭配，健康加倍”。真有这么神奇么？

自从出生那一天起，人的身体就是一个细菌的乐园。

即使是“讲卫生”到了洁癖的地步，一个成年人体内的细菌总重量也大约有1.5千克重。

一般认为，这些细菌的总个数至少是人体总细胞数的10倍。

在小肠里地广菌稀，每毫升还只有一千个的样子；到了大肠，就发生了“菌数爆炸”，一毫升里的细菌达到了上千亿。

这些细菌中的绝大多数与世无争，与人体和平相处。

有一小部分不安分的，要搞点破坏“生态环境”的恶作剧，被称为“致病细菌”。

还有一些社会责任感比较强，坚持“肠道兴亡，细菌有责”的信念，代谢生成小分子有机酸、多肽以及维生素等对人体有益的物质，还能抑制致病细菌的泛滥，从而被人类授予了“益生菌”的光荣称号。

理论上，人是自己体内肠道菌群的上帝。

本着惩恶扬善的目标，人们自然想到“补充”益生菌到体内来改善健康。

在过去的几十年中，有几千项相关的研究发表。

在针对腹泻、免疫、过敏、癌症、女性健康方面，都有许多正性的实验结果。

对于细菌种类、剂量、作用机制、安全性能方面，探索也相当不少。

令人欣慰的是，至今几乎没有副作用的报道；遗憾的是，问题远比我们想象的要复杂。

目前的研究取得了巨大的进展，但是距离真正可靠地造福人类，却还任重道远。

根据目前的研究，益生菌的作用就像治安联防队，而不是特种部队精英性质的。

美国微生物学会2005年组织了一个益生菌研讨会，会议总结明确指出：“迄今为止，绝大多数益生菌在人体中的使用对于疾病处理而言都是预防和支持性的，而不是治疗性的”。

比如关于益生菌对于小儿腹泻的影响，一项研究结果是这样的：不吃益生菌的小孩平均72小时后好转，正负误差36小时；吃益生菌的小孩平均58小时后好转，正负误差28小时。

要想通过补充益生菌来有益健康，必须要“特定的细菌”、“保持活性”、“有足够的细菌数量”而且“连续服用”。

不同的益生菌能够产生效果的数量相差非常大，有的每天吃1亿就可以起作用，有的却要1万亿才行。

（关于益生菌更详细的介绍，可以参见《益生菌，如何益生》一文，《吃的真相》第一章，重庆出版社2009年11月版）。

目前研究得比较多的益生菌叫做“双歧杆菌”。

广告中所说的“乳酸菌”是否能够成为“益生菌”科学家们还没有吵出结果，不过一般认为它们能够帮助双歧杆菌安居乐业。

即使不能亲自上阵，能够支持上阵的战士，也就还是好细菌。

所以，吃点乳酸菌也还是不错的。

广告中说的“活力C菌”其实不是一种菌，而是一个商业名称。

按照厂家的介绍，就是乳酸菌和维生素C等其他东西的混合物。

初看起来，似乎跟“益生菌”的理论符合，还加上维生素C等“营养物质”，实在有点诱人。

不过如果我们拨开试图牵着我们鼻子的广告，来进行一下思考，会发现这个东东还颇有一些疑问：正如前面说了益生菌的作用需要“足够数量”“保持活性”，细菌的存活是需要适宜条件的，但这样的活性菌饮料配方是不是它们的“温馨小屋”？

其中的活细菌到底有多少？

对于消费者来说，麻烦的事情在于：现在对于益生菌产品还没有质量标准和法定检测，厂家的宣称只能依靠它们的信誉来保证。

## <<吃的真相3>>

法律规范和权威监测，在这里都还是真空地带。

补充益生菌的思路是直接吃进活的细菌，类似于空投一些“好细菌”充实革命力量。

此外，人们还想到通过提供好细菌喜欢的食物来扶持它们，从而压制坏细菌。

能够实现这样功能的食品成分就被叫做“益生元”（关于益生元更详细的介绍，可以参见《“益生元”是什么元？

》一文）。

<<吃的真相3>>

媒体关注与评论

作者在尽可能地展现，他所知道的全部事实。

——CCTV读书频道帮助读者科学消费、合理饮食、健康生活，教你在动舌头之前先动脑。

——CCTV新闻频道

<<吃的真相3>>

编辑推荐

《吃的真相3:带你认清"毒"食》编辑推荐：新闻中的“毒”食、历史中的“毒”食、广告中的“毒”食、传言中的“毒”食，吃的问题，不能再等。

<<吃的真相3>>

名人推荐

书中集中讨论了近年来的食品安全热点，帮助读者科学理性地看待新闻、传闻中的“有毒”食品。  
——中国工程院院士 陈君石感觉云先生的文章更加贴近生活了，这种介绍某种食品最容易出现哪种问题、是什么因素导致的……是我们这些在水泥森林中野外求生的新猿人真正需要的信息。  
——果壳网网友 野外求生好多年

<<吃的真相3>>

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>