

<<范志红谈怎样吃最安全>>

图书基本信息

书名：<<范志红谈怎样吃最安全>>

13位ISBN编号：9787122120694

10位ISBN编号：7122120694

出版时间：2011-11

出版时间：化学工业出版社

作者：范志红

页数：200

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>

## <<范志红谈怎样吃最安全>>

### 前言

在三聚氰胺事件之后，一位网友发表了这样一段话：“我从小爱吃鱼，爱吃海里的东西，可是长大后鱼不让我吃了，海里的东西也大都不让我吃了。

我说，就吃螃蟹吧，结果螃蟹又有毒了。

说吃猪肉吧，猪肉也有毒了。

我从小就有每天喝两杯牛奶的习惯，20多年了一直没变，可是现在我已经戒掉了这个“恶习”。

去超市买些大米回来煮饭吧，也不得不胆寒了……我曾经看过一篇关于有毒食品的报道，几乎涵盖了

我们日常消费的大部分食品。

我想知道我们中国人还有的吃吗？

”这样的情绪，很能代表一部分人的心情。

他们觉得这也有人下毒，那也有污染成分，怀疑一切，恐惧一切，感觉餐桌上的东西都很可怕。

另一部分人则破罐破摔，既然吃什么都不一定安全，干脆想吃什么吃什么，不去考虑什么营养平衡问题。

以上这两种情绪，都不可能增进人们的健康。

在这个污染的世界里，想找完全不含有毒成分的食物，是不可能找到的。

南极的磷虾都已经检出了农药成分，还有什么可以纯净？

只要检测仪器够精密，在食品当中，能够找到各种各样的化学物质：我们经常吃的药物成分，我们洗澡洗头等日用化学品中的成分，我们施放在土壤中的灭鼠药、灭蟑药、除草剂、杀菌剂，我们工业生产中的废水废渣，我们汽车轮胎的胶粒摩擦微粒，以及我们爱吃的烤羊肉串烟气……还有包装、运输中无意中沾染的有害物质和那些掺杂使假的人故意加进去的非食物成分。

在这样一个世界上，我们该怎么办？

是扎起喉咙来不吃东西，还是随便乱吃？

显而易见，不吃东西是自取灭亡，而乱吃东西会造成营养不良或营养不平衡。

尽管“营养不良”和“营养不平衡”这两个词汇听起来一点都不可怕，其实危害比三聚氰胺、苏丹红、吊白块之类更大。

因为营养不平衡，每年有250多万人患心脑血管病离开这个世界；因为营养不平衡，越来越多的人被癌症和多种慢性病所折磨。

奇怪的是，对于这些可怕的疾病，人们倒是满不在乎，不思预防。

反过来想一想，同样在这个污染的世界里，吃着同样的“不安全”的食品，为什么有人健康，有人不健康？

为什么有人活力十足，有人萎靡不振？

为什么有人苗条健美，有人臃肿松垮？

为什么有人肤色润泽，有人枯黄黯淡？

这一切健康上的差异，能够仅仅用食品安全来解释吗？

人生活在这个世界上，为什么要吃食物？

这个最基本的问题，却往往被很多人所忘记。

想吃食物，爱吃食物，只是一种表象。

它的本质，是人体在追求食物中的营养成分和保健成分。

如果没有了这些成分，食物便没有了价值。

即便洁净如纯净水，不含任何毒素，也不会给健康带来足够的益处。

正因为如此，对于食物，仅仅要求“安全”，还是远远不够的。

因为不够安全而放弃对食物中健康成分的追求，更是缺乏理性的。

在纷纷扰扰的食品安全事件中，不妨如此来理清思路：食品中的不安全因素，是外界带给我们的危险。

这些危险的大小我们很难预知，无休无止地为它们而烦恼，对保障自己的健康来说，没有多少实际益处。

## <<范志红谈怎样吃最安全>>

食品中的健康因素，是大自然带给我们的恩惠。

这些好处已经得到科学的证实，我们可以通过自己的选择来获得它们。

对于保障自己的健康来说，正确的选择更重要。

举一个不够准确的例子：尽管世界上经常发生交通事故，但如果买一辆车，我们不仅会考虑安全性能，还要考虑它的其他性能，它能够给我们带来的实际好处。

因为，归根到底，我们是为了车的好处而买车的。

同样，我们是为了食物中的健康成分而吃食物的。

也就是说，既然人们无法离开食物而生存，与其把精力集中在“不能吃什么”的负面想法上面，还不如换个思路，更多地考虑“我应当吃什么”。

令人高兴的是，如果我们选择那些有利于营养和保健的食物，那么我们也就远离了很多不安全的因素。

一方面，那些食物往往更优质、更新鲜，不利健康的成分比较少；另一方面，那些食物能够提高我们的抵抗力和“排毒”能力，从而帮助我们的身体清除污染，提高整体安全水平。

同时，如果我们找对了关键点，建立了健康饮食的基本观念，就能少受一些错误信息的影响，不在那些细枝末节的相克之类事情上弄得晕头转向，把注意力放在如何让自己摄入平衡营养的大事上，这样，就会给你的健康打下一个良好的框架。

有它们垫底，就算食物中仍然存在着许多不安全的因素，至少我们可以得到生命所需的各种宝贵健康成分，保有基本的活力和“抗毒”能力。

在此基础上，如果能够远离一些健康价值不那么高的食物，生活的质量就可以大大提高。

呵，说了这么多，归根到底，本书要与读者探讨的，就是在这个充斥着不安全食品的世界里，如何找到健康生存之道，找到幸福生活之道。

思路决定出路，只要换一个角度思考，我们将看到，在这个世界上，饮食乐趣、食品安全和健康美丽可以和谐共存。

作者&nbsp; ; 2011.8

## <<范志红谈怎样吃最安全>>

### 内容概要

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，每时每刻都有很多物质不请自来，进入人体。

## <<范志红谈怎样吃最安全>>

### 作者简介

范志红，女，1961年12月生。  
汉族。

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。

主要研究方向为烹饪营养、食物营养健康价值及营养因素在食物选择中的影响，发表论文42篇。讲授课程包括“食品化学”、“应用营养学”、“营养学研究进展”等5门。

学会资格：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。

社会活动：卫生部、中央文明办健康社区行巡讲活动特聘专家，国家机关健康大讲堂讲师团专家，奥运大讲堂荣誉讲师，全国妇联“现代妇女大讲堂”主讲嘉宾。

为各地市民大讲堂、政府机关、健康教育机构、图书馆和各相关协会讲授食品、营养、健康方面的知识讲座一百多场。

出版著作：国主编、副主编、参编《食物营养与配餐》、《食品营养学》、《营养学》、《食品化学》、《中国营养科学全书·食物营养价值卷》等10本食品营养方面的教材和专著，出版《减肥与体重控制》、《营养圣经》等3本译著，《食不厌精》、《点食成金》、《健康从原生态开始》、《给孩子最好的食物》等15本食品营养科普著作。

科普活动：回先后给60多家报刊杂志撰写食品营养方面的文章700多篇，《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。

## <<范志红谈怎样吃最安全>>

### 书籍目录

#### 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

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 3 超市选购安心美食

面包

面食类

奶类

蔬菜类

速冻食品

解读食品标签

范老师讲堂：小心颜色过分鲜艳的肉类

#### Part 4 五谷加红枣，胜似灵芝草

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 5 五果为助，五菜为充，和主食一起打好健康堤坝

上帝的食品—菌类蔬菜

## <<范志红谈怎样吃最安全>>

神奇的藻类蔬菜  
瓜类蔬菜有何价值  
新鲜水果不可少  
胡萝卜不一定要用油炒？

怎样吃菜抗癌最有用最强  
范老师讲堂：生吃蔬菜会妨碍消化吗？

Part 6 牛奶，生命最好的营养源之一  
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 7 盐和油的美味关系

想健康 要低盐  
你会发生盐中毒吗  
低盐分高美味的饮食方法  
烹调油里可能有哪些毒？

地沟油真比砒霜毒百倍？

反复用的炒菜油带来高血压  
哪类油脂最容易令人发胖  
炒菜时怎样减少油烟的危害？

范老师讲堂：腐乳是有害食品吗？

Part 8 钙，低不就

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 9 会吃药不如会吃菜

帮助控制血糖的两种健康食品  
绿叶菜让你远离糖尿病  
零食也能吃出健康

## <<范志红谈怎样吃最安全>>

海鲜该配什么吃

牛奶和粗粮真的不能在一起吃？

吃核桃抑制前列腺癌

鸡蛋煮老后营养价值下降？

什么样的番茄保健作用最强

范老师讲堂：胶原蛋白的认识误区

### Part 10 营养早晚餐

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

### 附录

附录1 轻松家常减肥运动20招

附录2 术语解释

## <<范志红谈怎样吃最安全>>

### 章节摘录

版权页：就拿我们的东邻日本来说，他们一向以苛求食品安全性而著称，对进口食品的要求极为苛刻。

即便如此，近年来日本国产食品也是安全麻烦不断。

2007年夏季，日本北海道的一家肉品加工企业以猪肉冒充牛肉，被媒体曝光。

日本农林水产省为此设置了“食品举报电话”，结果平均每月举报电话多达300多次。

这些举报使一系列食品丑闻浮出水面——名店老铺们篡改食品保质期的事情陆续被揭露出来。

以白猪肉冒充黑猪肉、用猪肉冒充牛肉、用外国牛肉冒充日本牛肉、用生蛋多年后淘汰的鸡冒充名鸡……种种意想不到的掺假行为，严重损害了消费者对名牌产品的信任感。

在一系列食品丑闻当中，影响最大的是毒大米事件。

据日本共同社、《朝日新闻》等媒体2008年9月6日至20日连续报道，日本某大公司将农药残余超标、发霉且完全达不到食用标；佳的工业用大米，伪装成食用米，卖给了酒厂、学校、医院等370家单位。在案件调查过程中，一涉案中间商自杀身亡，农林水产省事务次官白须敏朗辞职。

2008年9月19日，日本农林水产大臣太田诚一承认对该案处理不当，也引咎辞职。

这起倒卖污染大米的事件尘埃尚未落定，又爆出东京大学附属农场“出售使用违禁（含水银）农药生产的大米”的丑闻。

据称，在1997年至1999年的3年时间里，农场技术员将醋酸苯汞这种违禁农药用在实习稻田当中。

3年时间里，共生产出3.6吨含汞大米，并陆续销售给教职员工和消费者，学校和医院伙食中使用了超过150万份可能含有自“问题米”淀粉的煎蛋卷和蛋包饭。

欧洲的食品一向价格高昂，而且对畜产品的品质有较高要求。

不过，最近十多年来，欧盟的畜产品麻烦不断。

## <<范志红谈怎样吃最安全>>

### 编辑推荐

《范志红谈怎样吃最安全》编辑推荐：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”。范志红教师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！

《范志红谈怎样吃最安全》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。

<<范志红谈怎样吃最安全>>

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>