第一图书网, tushu007.com

<<吃的真相2>>

图书基本信息

书名：<<吃的真相2>>

13位ISBN编号：9787229031404

10位ISBN编号：7229031400

出版时间：2011-1

出版时间：重庆出版社

作者：云无心

页数：253

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

啤酒不能配海鲜？
转基因食物能不能吃？
我们到底要不要补钙？
胶原蛋白的美容功效到底如何？
一天吃上几克螺旋藻能否治病强身？

食品营养专家、最具人气科普明星云无心延续了畅销书《吃的真相》轻松幽默却不失科学严谨的文风，运用科研结论和权威机构的报告，对近年来热炒的各种养生保健和时尚饮食话题，如转基因食品的好坏、养生大师的真假、绿豆的功用、减肥与美容产品的效果等进行了科学剖析；澄清了广泛流行的错误流言，戳穿了别有用心的炒作与虚假宣传，客观分析了存在争议的饮食观点，并别出心裁地介绍了几种饮食的实验与创新。

作者秉持一贯的诚恳态度和追求实验依据的科学原则，告知大众如何了解食品的益处和害处，让他们做出理性判断和自主选择。
吃得聪明，咽得放心，科学养生，专业保健。

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《新京报?新知周刊》、《南都周刊》等知名媒体写稿，并在《瞭望东方周刊》上开设“ 食色物语 ”专栏。
著有健康科普

第一图书网, tushu007.com

<<吃的真相2>>

书籍目录

关于吃的科学：云无心对话《中国商报》(代序)
第一章　流言一锅端
　我为什么不怕转基因
　左旋肉碱能不能减肥?
　“养生大师”为什么爱绿豆?
　“吃辣椒导致肺癌”纯属谣传
　莫把洋葱炒成了绿豆
　苹果醋，不过是醋
　卸妆之后的螺旋藻
　胶原蛋白美容与院墙上的画
　咸鱼要吃不?
　灵芝有多“灵”?
　啤酒不能配海鲜?
　原汤能否化原食?
　燕窝能否保胎?
　吃什么能补什么?
　月见草油只是传说
　天然的不等于绝对安全
　《食品公司》，逻辑很煽情
　孕妇要不要吃亚麻酸?
　吃“垃圾食品”能减肥?
　如何成为养生大师
第二章　看着熟吃着生
　吃鱼，还是吃鱼油?
　水果是怎么被催熟的?
　选进口食品还是选本土的?
　橄榄油，高档并不在营养
　花生带来“死亡之吻”?
　那些“茶”的神话
　鹅肝，残忍的美食
　不“正宗”的鹅肝是否美味依然?
　说“涩”
　羊奶是否当得起“奶中之王”?
　喝奶茶对健康有影响吗?
　内酯豆腐是好是坏?
　纳豆的保健功能到底有多强
　当爱上一个吃臭豆腐的人
　送给父母的“最佳保健品”
第三章　厨房实验党
　分子美食，你也可以做
　淘气的味道
　……
第四章　入口前需争议

章节摘录

【食盐加碘，何去何从？
】从技术的角度说，碘盐之争的焦点实际上在于：我们需要多少碘？
食盐中的碘是否过量了？
最近，关于食盐加碘的争议非常热烈，专业概念频频出现。
不仅是普通公众，某些媒体和评论家对于它们的意义也不甚了了，使得许多议论出于误解，甚至以讹传讹。
2010年7月26日，卫生部就新编制的《食用盐碘含量》（征求意见稿）公开征求意见。
新标准拟将国家现行标准规定的食盐碘含量20～60毫克/千克修改为20～30毫克/千克，碘含量上限减少了一半。
这条新闻一出，很快被解读为“我们吃碘过量了”，很快成了时下的热门议题。
然而，面对这个公共卫生领域里的复杂问题，我们该何去何从？
这就必须从了解基本概念开始。
我们最常听到的碘摄入量是指一个人平均每天吃进去的碘的总量。
在饮用水和食物中，通常也会含有一些碘，不过在多数地区，这部分碘的总量比较小，远远不能满足人体需求。
所以，世界大多数地区都是需要补碘的，只有在少数沿海地区例外，那里的饮用水和农产品的碘含量比较高，如果食物中经常有海产品的话，碘含量就更大。
但对于个体而言，这个量很难准确计算，相关研究中往往只能选择估计一个地区的平均值。
科学研究中经常使用的参数是尿碘含量（UI值），以每升尿液中的微克数来表示。
因为摄入人体内的碘有90%以上最终会进入尿液，这个量可以比较灵敏地衡量摄入的碘的总水平，理论上可以作为测量个体的尿碘含量的方法。
不过，这个值受被测当天饮食情况的影响很大，且个人某天的尿碘值也意义不大。
因此，通常是测量一个地区的尿碘总体水平。
准确地测量一个地区的尿碘水平应该收集人群在24小时之内的所有尿液，不过这样实施起来比较困难。
实际操作中，通常选取一个地区有代表性的部分人群，收集某一时间内的尿液，检测各自的尿碘含量，然后取这些值的中间值，作为这一地区的“尿碘中间值”（MUI值）。
统计发现，只要样本量足够大，这种方法得到的尿碘中间值可以代表通过24小时内的尿液得到的尿碘值。
反过来，尿碘含量也可以用来估算碘的摄入量。
按照美国公共卫生署（PHS）提供的公式，尿碘中间值为100（微克每升）大致相当于每天摄入了150微克碘。
【上限与下限】要知道摄入碘的合理范围，就不得不提到两个界限——每日推荐量与最大安全上限。
许多媒体都引用过世界卫生组织的推荐每日摄入量（RDA），说某个地区的碘摄入量超过了这个标准多少之类。
这个“每日推荐量”是指满足绝大多数人一天需求的量，有时也用“充足摄入量”（AI）来表示，意思是，对于大多数人来说，低于这个值可能是摄入不足，达到这个值就足够了。
而最大安全上限（UL）是目前的科学数据认为安全的最大值；只要不超过这个值，就可以认为是安全的。
而超过了这个值也不见得一定有害，只是目前的科学数据对其安全性难以判定。
根据这两个量的定义，不难看出，只要一种成分的摄入量在RDA和UL之间，就是充足且安全的。
通常，许多营养成分的RDA和UL之间都有相当大的缓冲空间，比如钙，美国成年人的RDA值是1000毫克，而UL则是2500毫克。
然而，应该注意的是，RDA和UL值都是人为选定的。
人们到底需要多少，能够忍受多少而没有副作用，研究人员也无法确切地知道。

这些数字只不过是不同国家的主管部门和国际组织根据公开发表的科学文献，按照各自对于“安全”以及“充足”的理解制定出来的。
当有新的重要的研究结果发表，改变了人们对事物的看法时，这些推荐值和安全值就有可能需要修改。
【疾病风险】对于碘的问题，毫无争议的是碘摄入不足会导致碘缺乏病（IDD），症状主要有甲状腺肿大、流产、婴幼儿及青少年发育迟缓等。
而碘过量可能导致的疾病风险，目前的研究结果认为，在碘缺乏地区提高碘摄入量的一段时期内，可能导致甲状腺功能亢进和自身免疫性甲状腺炎的发生率升高。
但这种风险有多大呢？
丹麦的一项研究结果表明，六年中总的甲状腺功能亢进发生率从0.1%左右上升到了0.14%左右。
而中国医科大学进行的一项研究结果比这要显著。
他们根据体内的某种激素水平的变化来判定甲状腺功能亢进，也就是说，并非真的出现症状，而是无症状的早期激素水平变化，碘摄入量不足的地区发生率是0.2%，过量和超量的地区分别是2.6%和2.9%。
对于缺碘地区因为提高了碘摄入量而增加的发生率，比较广为接受的看法是在若干年（1～10年）后会恢复原始状态。
必须注意到，在中国医科大学的研究中，“疾病”的判断是基于激素水平的升高而不是真的出现症状，在足够长的时间之后激素水平是否会下降还不能作出判断；其次，发生率从0.2%增加到2.6%，也还是只有一小部分人。
虽然这样的增加足以引起人们的重视，但是跟广为流传的“吃碘盐会导致大脖子病”完全不是一回事。
【碘盐之争，焦点在哪里】在这场碘盐之争中，人们有没有“选择权”是没有意义的（此处只是说明公众有无选择权不是解决公众吃盐健康问题的关键，丝毫不涉及公众该不该有“选择权”的问题——作者注）。
有了“选择权”，人们依然需要可靠的科学基础才能正确选择，否则就只是被谣言所左右。
因此从技术的角度说，这个争论的焦点实际上在于我们需要多少碘？
食盐中的碘是否过量了？
我们需要多少碘的问题还好回答，科学界也基本上达成了共识。
按照2007年WHO、国际控制碘缺乏症理事会（ICCIDD）和联合国儿童基金会（UNICEF）的联合报告，成人的推荐每日摄入量是150微克，怀孕和哺乳期的妇女是250微克，未成年人按年龄有所减少。
美国的推荐数字与这个差不多，但最大安全上限差别比较大：对于成人，美国的标准是1100微克，而欧盟则是600微克。
WHO等机构的建议则是按照尿碘中间值提出的，100～200微克之间是充足，200～300微克是过量，300微克以上是超量。
过量可能导致敏感人群出现甲状腺功能异常，而超量则使普通人群也可能增加风险。
如果从尿碘中间值和每日摄入量之间的关系来看，WHO和欧盟的安全标准要接近一些。
但是有一些实际数字与此相当不符。
比如日本居民的碘摄入量一般远远超过这些“安全标准”。
在日本北部，居民日常大量食用海带之类的海产品，碘的摄入量高达50000～80000微克，是上述“安全标准”的百倍以上。
而美国，在20世纪70年代，尿碘中间值是320微克左右，当时的碘缺乏病发生率是3%，而怀孕妇女的碘缺乏病发病率是1%。
但是由于后来美国人的盐摄入量下降以及加工食品增多（加工食品少用碘盐），美国的尿碘中间值在20世纪90年代到世纪末之间降到了200微克以下。
按照WHO的标准，这个值很充足而且合理。
但是美国这一时期普通人群的碘缺乏病发生率上升到了12%，而怀孕妇女中的发生率也上升到了7%。
所以有美国学者提出，美国人群的碘摄入量处于不足和充足的边缘，应该把每日摄入量提高到300

～400微克，以恢复20世纪70年代的碘缺乏病的低发生率。
那么，中国的碘摄入量是什么水平呢？
各地的差别比较大，在中国医科大学发表在《新英格兰医学杂志》（The New England Journal of Medicine）上的那项著名研究里，所选择的三个县的尿碘中间值分别是84微克、243微克和651微克。
中国是一个幅员如此辽阔、饮食习惯相差如此之大的国家，各地的碘摄入水平到底如何，需要用科学的数据来说话。
没有确切可靠的数据，不管是开放碘盐，还是下调碘含量，不过是缓解公众质疑的权宜之计，实际上无助于碘盐问题的解决。
目前，在公众已经被媒体严重误导的情况下，碘缺乏比碘过量出现的可能性要大得多，而后果也要严重得多。
……

媒体关注与评论

民以食为天，《吃的真相》这本书就是帮助读者科学消费、合理饮食、健康生活，教你在动舌头之前先动脑，让你吃得聪明一些、咽得放心一些。

——CCTV新闻频道正是人们对于食品安全基本常识的缺乏，使得《吃的真相》在很多方面让人眼前一亮。

每每细致读完一篇，都能让人在吃喝这件事上获得全新的认识。

——挝瓣潮友bobo最好的科普作品绝不仅仅是普及科学知识，还要普及科学精神，也就是通常说的“授人以鱼，不如授人以渔”，这正是我喜欢云无心的作品的原因。

——读者Lotus从来没人把科学写得如此好看。

——科学松鼠会粉丝

编辑推荐

《吃的真相2》：☆“ 国家图书馆文津图书奖 ”获奖图书《吃的真相》续篇；☆ 科学松鼠会人气科普作家、食品营养专家云无心为您揭开“ 吃 ”的误区；☆ 点破养生神话，重塑健康常识；☆ 有趣味、有常识、有态度、有情怀的健康科普书；☆ 详解了《吃的真相》中没有囊括的饮食误区，话题更时尚、更具代表性，文字更易读；☆ 著名漫画家胖兔子粥粥量身定制逗趣插画！

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