第一图书网, tushu007.com

<<吃的是食物还是毒物>>

图书基本信息

书名：<<吃的是食物还是毒物>>

13位ISBN编号：9787506048279

10位ISBN编号：7506048272

出版时间：2012-6

出版时间：东森财经新闻台、 潘怀宗 东方出版社 (2012-06出版)

作者：潘怀宗 著

页数：212

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

<<吃的是食物还是毒物>>

内容概要

《小养生堂里大智慧：吃的是食物还是毒物》主要内容包括：乱吃维生素，小心要你命，破除健康食品迷思，深入剖析几种流行的健康与保健食品，吃的是食物还是毒物，洗菜如何洗去农药残留等。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

东森财经新闻台，一个专为普通大众提供财经资讯的专业财经新闻频道，打破严肃刻板的财经形象，开创另类的财经节目，除了提供股市与投资理财、财经新闻、财经专题报道以外，还有旅游休闲、文化、生活、艺术等生活类节目。
潘怀宗，美国艾莫瑞大学（Emory Univ.）神经化学及分析化学博士，历任阳明大学医学院专职教授、仪器中心主任、副总务长、主任秘书，慕任阳明大学、“中央”大学、交通大学、政治大学、东吴大学、时间大学等校教授。
目前应邀担任超视《食在有健康》的主持人，飞碟电台《飞碟早餐》、中广流行网《兰轩时间》、东森财经新闻台《57健康同学会》等医药节目固定嘉宾。
同时还担任TV8S《女人我最大》、年代电视台《健康年代》的特约专家。
著有：《海藻让你远离癌症》、《飞碟早餐之医学新知》、《敢吃不敢说的药——十九堂医药普及课》、《潘怀宗药你健康》、《带医生回家》等。

<<吃的是食物还是毒物>>

书籍目录

序一 培养基本医药常识常保健康身体无恙序二 《57健康同学会》诞生的历程序三 《57健康同学会》收视百分百第1课 乱吃维生素，小心要你命第2课 破除健康食品迷思第3课 深入剖析几种流行的健康与保健食品第4课 吃的是食物还是毒物？
第5课 洗菜如何洗去农药残留？
第6课 外食族黄金健康法则第7课 抗癌食物与垃圾食物大PK第8课 揭开各种食用油的秘密第9课 不吃早餐，五大毛病随身来第10课 十大五谷杂粮大剖析第11课 我们每天吃的鱼有毒吗？
第12课 喝茶有益健康——认识茶的功效第13课 咖啡健康喝第14课 吃冰真能消暑解渴？
第15课 吃水果要看属性、体质、时机第16课 金枪鱼罐头与金枪鱼三明治卫生安全吗第17课 你吃的调味料健康吗？
第18课 鳕鱼、头足类海产出了什么问题第19课 如何正确摄取醣类（碳水化合物）保健康第20课 生鱼片怎么吃才安全？
第21课 破解八大饮食传言第22课 不可轻忽的眼睛预防与保养第23课 小心！
浴室隐藏的易被忽略的无形危机第24课 可怕！
塑料品隐藏的危机第25课 住宅质量关乎你的健康第26课 易被忽视的居家空气污染第27课 小心空调病上身第28课 厨房锅碗瓢盆，该怎么使用最安全？
第29课 手机电磁波真可怕关于幽默风趣的保健室主任中年男子的魅力——潘怀宗博士／教授

章节摘录

版权页：插图：吃冷冻生鱼片安全度最高要避免把生鱼片当中的寄生虫吃下肚，最好的方式就是急速冷冻。
日本人和我国的台湾人都不爱吃冷冻太久的生鱼片，觉得解冻过程破坏了生鱼片的油脂和口感。
曾经有则新闻，一位先生在市场买了条新鲜的鱼，自己在家做生鱼片，结果身体不适送医院，就是因为这条鱼没有经过急速冷冻。
鱼类身上的寄生虫，99%都是由超低温冷冻杀死的，吃冷冻的其实比吃现捞的安全。
生鱼片最常见的寄生虫是“安尼线虫”，如果生食或食用没有完全煮熟的海洋鱼类，安尼线虫的幼虫就会进入我们肠胃的黏膜，引起发炎反应，接着出现恶心、呕吐、胃痛等症状，还会刺激喉咙，引起咳嗽。
这种虫可在人体中持续吸收养分，长大终老，当虫死亡之后，会慢慢顺着肝脏移转到胆道，产生结石，也可能造成肝脏硬化，而死亡的虫体还会成为导致某些过敏反应的过敏原。
有些地区会有这样的“表演”：由渔夫现钓章鱼、乌贼，当场切一切，还在动时就拿给客人吃，强调活跳新鲜，其实这非常不卫生。
因为软式鱿鱼也存在安尼线虫的问题，而且它的肌肉比较坚韧，虫体埋在里面没办法发现。
美国FDA曾有过明确规定，在美国贩卖的所有生鱼片，一定要先冷冻过；现捞现切给消费者吃在美国是违法的。
温度到底要多低才能把这些可怕的寄生虫幼虫杀死？
如果是摄氏零下35度的低温，需要15小时；如果温度不那么低，摄氏零下20度，就要10天以上。
在超市买生鱼片时，如果是软软的冷藏品，一定没有经过冷冻。
而且分切的过程不可能保持无菌，这样就会增加生鱼片本身的含菌量，如果分切完又在外面放很久，风险就更大。
所以，在买现成的盒装生鱼片时，一定要注意期限，不要放太久。
江守山医师建议，如果要买生鱼片回家吃，最好是买整块冷冻的比较划算，它的加工较少，价格较便宜，最重要的是含菌量较低。
快速解冻保存味道与营养要吃冷冻的鱼类，就得有解冻的过程，而这正是人们犯错误最多的一个环节。
鱼解冻太慢，汁液开始流失，味道就不好，营养价值也变低。
前一天把鱼从冷冻室拿到冷藏室，慢慢解冻8小时是不对的。
正确的方法是要用水冲，让它5分钟后就解冻，因为水的比热很高，可以很快地带走热量。

编辑推荐

《小养生堂里大教授:吃的是食物还是毒物》编辑推荐：喝水、洗菜、吃水果，日常小事保大健康，给你一次饮食理念的拨乱反正。
《小养生堂里大教授:吃的是食物还是毒物》浅显易懂，作者称得上是第一位用非常口语化的表现方式来讲解医学、教人们认识疾病、注重保养的人。
潘怀宗的个人特质，让老人、小孩都愿意听他讲话，听他上课。

第一图书网, tushu007.com

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