

<<吃的真相>>

图书基本信息

书名：<<吃的真相>>

13位ISBN编号：9787229012878

10位ISBN编号：7229012872

出版时间：2009-11

出版时间：重庆出版社

作者：云无心

页数：273

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>>

### 前言

我没有想过有一天会出一本这样的书。

去年，姬十三问我有没有想过把写过的文章出成书，我说没想过，我既不知道怎么操作，也没有精力去做。

他说，你把书稿给我吧。

于是我把这些文章给了他。

他后来还找来了小庄“华丽”地加盟，而我就甩手了。

所以后来跟别人谈起这本书，我都不好意思说是我的，经常说是“科学松鼠会的第二本书”。

这是一本博客文集。

开始写博客是因为2006年底在离家人五百公里之外的城市工作，下班之后无所事事，就写博客消遣。

在很长一段时间里，也只是写一些生活花絮，后来开始逐渐回答一些网友关于食品方面的问题。

再往后就出现了“瘦驼”——写动物很有名的科普作家。

他看过我的博客，把我介绍给了《新京报·新知周刊》的编辑拇姬，很久之后我才知道这个“拇姬”还有着其他几个相当有名的名字。

## <<吃的真相>>

### 内容概要

矿泉水致癌是传说还是事实？

豆浆和鸡蛋同吃导致可怕的后果吗？

大家热捧的犬豆蛋白有没有传说中的保健功效？

全天然的食品添加剂能否让我们不再担心安全问题？

阿胶是营养丰富的美容圣品，还是品质很差的蛋白质？

一个“在实验室里研究做饭”的食品工程博士，以融科学入生活的态度，运用科研结论和权威机构的报告，对食品的营养、功效、安全等诸多问题做出解答；对有问题的食品和企业毫不留情穷追猛打；对广泛流传的错误观念、饮食偏见以及别有用心心的虚假宣传进行纠正，作者并不像很多“权威”那样提出“能吃”或“不能吃”，而是告诉大众怎样在了解食品的益害之处和未知风险的基础上理性比较和选择，怎样分辨假象与真相，怎样破除自己的偏见和误解。

读过本书，你一定会吃得更科学、更放心。

## <<吃的真相>>

### 作者简介

云无心

清华大学生物学硕士、美国普度大学农业与生物系食品工程专业博士。  
现在美国从事蛋白质应用方面的研究。

科学松鼠会最受欢迎的作者之一，长期为《新京报·新知周刊》等媒体定稿，并在《瞭望东方周刊》上开设“食色物语”专栏。

## &lt;&lt;吃的真相&gt;&gt;

## 书籍目录

推荐序一 爱科学更爱厨娘推荐序二 实验室里的新美食学自序第一章 营养诚可贵 豆浆不能与什么一起吃 牛奶PK豆浆 要鸡汤,还是要鸡肉 科学,上酸菜 益生菌如何益生 像赶时髦一样追逐大豆蛋白 方便面中应该含有多少蛋白质 发面发面 解剖一根火腿肠 你家宝宝吃什么 明天的肉糜在哪里 我的酸奶我做主 让拉面风靡美国 蛋糕是怎样烤成的 咖啡加泡沫 “炒”菜工程第二章 苗条价更高 教你读懂减肥食品 “美容圣品”的大众神话 “香蕉减肥法”,实在想当然 不吃,能饱吗 吃土豆的学问 改性淀粉与体重控制 果汁,你喝不喝 小如同学爱梨汤 嫩肉剂和木瓜蛋白酶 氢化油有多大的危害 软饮料禁售,冤不冤 蔬菜PK水果 所谓“竹盐减肥” 争论不休的糖替代品 扎进冰淇淋的内部去看看第三章 若为安全故 掀起蒙牛MP的盖头来 OMP与耍赖 当奶粉造成肾结石 如何看待三聚氰胺的“安全标准” 食品添加剂,从三聚氰胺谈起 惴惴不安苏丹红 比苏丹红更影响健康的食品添加剂 激素、鸡肉与卵巢囊肿 合成香精生成记 面粉为什这样白 面筋蛋白与麸质过敏症 牛奶无秘密 牛奶家族的旁系亲属 “纯天然”的防腐剂 生的熟食或熟的生食 乳化剂为何存在 肉松造假道道多 食品细菌防御战 食用之油工厂来 为什么中国没有肯德基 一只小鸡几个翅膀 异黄酮的是是非非 增稠剂为何存在 造假与创新相距多远:拿纸馅包子说点儿事第四章 偏见皆可抛 关于微波炉的那些传言 红酒加雪碧好吗 美国人不怕瘦肉精 苹果真的可以抗癌吗 婴幼儿咳嗽药:被“一棒子打死”的传统 速冻,冻坏食品了吗 六问固元膏 法国悖论:饮酒有助健康 喝开水,还是喝凉水 喝水也会得癌症吗 你想喝什么水 浓缩未必是精华 五行蔬菜忽悠汤 味精、鸡精与鸡粉 鸦片种子的油 优质蛋白就该多吃吗 有机食品,进步还是倒退 即使天价大米的活性成分是真的 “隔夜菜”是否真的致癌

## &lt;&lt;吃的真相&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 营养诚可贵豆浆不能与什么一起吃只要有人提出“什么与什么不能同吃”，该说法总是能在短时间内广泛传播。

如果“不能同吃”的说法里再有一些科学名词，就更让人深信不疑了。

关于豆浆的“搭配禁忌”就是如此。

下面来分析最常见的几个说法。

“豆浆不能与鸡蛋同吃”，是关于豆浆的禁忌中流传最广的。

这个说法的理由有两种：一是“豆浆中有胰蛋白酶抑制物，能够抑制蛋白质的消化，降低营养价值”；二是“鸡蛋中的黏性蛋白与豆浆中的胰蛋白酶结合，形成不被消化的物质，大大降低了营养价值”。

第一条理由还算有点靠谱儿，大豆中的确含有一些胰蛋白酶抑制物，其活性就是抑制胰蛋白酶的消化作用，从而降低对蛋白质的吸收。

我们说豆浆一定要煮熟了吃，煮熟的作用之一就是破坏蛋白酶抑制物的活性。

不过，这跟鸡蛋一点儿关系都没有。

如果它的活性被破坏了，就不会影响对任何蛋白质的消化；如果没有被破坏，那么不仅是鸡蛋，大豆蛋白自身的消化吸收也会受到影响。

第二条理由纯属以讹传讹。

胰蛋白酶是人体或者动物的胰腺分泌的酶，其作用是分解蛋白质。

如果大豆中存在这样的酶，纯属大豆跟自己过不去，早就在进化过程中被淘汰了。

大概是第一个提出这种说法的“专家”没有看见“胰蛋白酶”后面还有“抑制物”这个词，想当然地进行了一番“推理”，于是，该说法就流传开来了。

鸡蛋中的“黏性蛋白”是一种结合了糖的蛋白质，它本身也是一种蛋白酶抑制物，可以结合胰蛋白酶使之失去活性。

既然大豆蛋白中没有胰蛋白酶，鸡蛋中的黏性蛋白跟豆浆也就不会有矛盾。

鸡蛋中的黏性蛋白本身还是一种过敏原，有的人对鸡蛋过敏，它是可能的罪魁祸首之一。

如果豆浆中真有某种成分与它结合从而使之失去活性，倒是一件好事。

所以，豆浆和鸡蛋，都是需要充分加热做熟才可食用的。

加热的过程除了达到通常的杀死致病细菌的目的，还担负着破坏这些“害群之马”的任务。

另一条禁忌是不能用豆浆冲鸡蛋，理由与上面的相同。

不过这个结论歪打正着是正确的，原因在于热豆浆的温度不足以对鸡蛋充分加热。

鸡蛋中很容易含有一些致病细菌，还有一些过敏原，这些成分没有被充分加热而失去活性的话，可能会产生一些不良后果。

尤其是那种不是吃饲料长大的“走地鸡”，下蛋的环境实在不敢恭维，通常卫生条件难以保障，其蛋中含有致病细菌的可能性就更高。

许多人喝豆浆喜欢加糖。

而有一条禁忌是不能加红糖，原因是“红糖中含有一些有机酸，会与豆浆中的钙或者蛋白质生成沉淀，从而降低营养价值”。

且不说红糖中含有多少有机酸，豆浆中本来就没有什么钙，豆浆的价值跟钙也完全不搭边。

既然本来就没有，当然也就无所谓“损失”。

而有机酸与蛋白质能否结合，结合之后是否不被消化，本身也是不确定的事情。

即便是真的，红糖中的那点儿有机酸相对于豆浆中的蛋白质也只是沧海一粟，完全可以忽略。

还有人说最好也不加白糖，因为“糖在体内转化成酸，会结合体内的钙或者蛋白质，影响人体对钙和蛋白质的吸收”。

这种说法更是离谱儿。

糖转化成酸是在吸收之后，跟消化道内的钙和蛋白质根本没有碰面的机会。

而且，人体总会摄入碳水化合物，最后在体内会分解成糖。

## &lt;&lt;吃的真相&gt;&gt;

如果糖转化而来的有机酸能有如此的破坏性的话，那么我们吃的米饭、馒头、面包乃至蔬菜最终都会有同样的作用。

当然，对于大多数人来说，食谱中的碳水化合物都比较多。

为了控制血糖浓度，减少热量摄入，不在豆浆中加糖是利健康的。

但这是因为减少整个食谱中总的糖摄入量，而不是说糖跟豆浆一起吃就有什么危害。

聚议厅wohaa：如果豆浆不能和油条一起吃，那将会掀起中国的早餐革命。

Xiaohui：最近在公交车的移动电视上总是看到某某“专家”说豆浆不能跟鸡蛋一起吃、不能跟红糖一起吃，说得头头是道的样子，唉！

大众就是这样被……牛奶PK豆浆每当我们的球队踢不过外国球队，就会有人说“没办法，人家是喝牛奶长大的”，于是“喝奶”和“强壮”就被紧紧地联系在了一起。

其实，在英语里，“milk”并不专指牛奶，“dairy milk”或者“COWmilk”才是牛奶。

而另一种奶，soy milk，并不是中文里的“豆奶”（豆浆和牛奶的混合物），而是现代技术生产的“豆浆”，它需要进行一些工业处理，使之能像牛奶一样存放一定的时间。

而所谓的大豆饮料，跟豆浆更只能算是远亲了。

大豆饮料的生产流程和饮料特性，已经跟我们所说的豆浆迥然不同了。

很多初到美国的人会很惊奇：美国的豆浆，原来比牛奶要贵多了！

在世界豆制品市场上，美国企业是龙头，尽管美国吃豆制品的人并不多。

在研究开发方面，则是美国和日本遥遥领先。

美国的豆制品研究，已经到了分清大豆中的每一种成分的地步。

而日本则可以在分子水平上操纵豆制品的性能。

所以到了最后产品阶段，基本上是美、日的天下。

中国的豆制品产业也算庞大，可基本上是低端产品，经济附加值很有限。

那么，牛奶和豆浆，有什么相同和不同呢？牛奶是很好的食物。

它的氨基酸组成和人体需求很接近，被消化吸收率很高；还含有比较多的钙，一杯牛奶就能提供四分之一的人体每日所需的钙。

除此以外，它还含有比较多的维生素D、维生素B12等等。

至于其他的成分，人们很容易从别的食物中获得，也就不是那么重要了。

因为喝牛奶很方便，所以西方人把牛奶当做所有人的日常饮食，而不是像我们在过去把它当做“营养品”，只给老人、孩子或者病人喝。

不过，牛奶也并非像某些商家宣传的那样是“完美食品”。

全脂牛奶含有大量的饱和脂肪酸和胆固醇，对于心血管健康较为不利。

含有极少量的或者不含饱和脂肪酸和胆固醇，是“健康食品”的关键指标之一。

脱脂牛奶能够解决脂肪的问题，但是脱脂同时也会去除脂溶性的维生素，比如维生素D。

脱脂虽有利于降低牛奶中的胆固醇含量，不过，脱脂奶中的胆固醇依然不少。

对于大多数人来说，每天喝一两杯牛奶，是一种很好的饮食习惯。

不过对于高血脂、高胆固醇患者来说，喝牛奶不仅不利于健康，反而是雪上加霜。

牛奶本身是一种过敏原，有的人喝了会腹胀、腹泻、腹痛，甚至出现皮肤瘙痒、呕吐等症状。

牛奶中还含有大量的乳糖，许多人，尤其是亚洲人，由于体内缺乏乳糖酶，无法分解这些乳糖，所以会出现“乳糖不耐受症”。

乳糖不耐受者，喝牛奶也会导致腹胀、腹泻、腹痛等症状。

豆浆是来自于大豆的产品，它也含有丰富的蛋白质。

大豆蛋白是植物蛋白中唯一一个氨基酸组成接近人体需求的。

换句话说，在满足人体蛋白质需求上，豆浆基本上与牛奶一样高效。

另一方面，豆浆中的脂肪主要是不饱和脂肪酸，不含有胆固醇，这对于心血管健康很有利。

豆浆中还含有一些纤维，也是现代人的食谱中所缺乏的。

与牛奶一样，豆浆中也含有许多矿物质和维生素，不过种类不尽相同。

豆浆中还有一些通常所说的“生物活性成分”，比如卵磷脂和异黄酮。

## &lt;&lt;吃的真相&gt;&gt;

科学家们进行了许多研究，来检测这些成分对于人体健康的影响。

不过，迄今为止还没有形成一致的意见。

异黄酮作为一种植物雌激素，有一些研究表明它能减轻女性更年期症状，甚至降低某些癌症的发生风险，另一些研究认为它不具有这样的功能，还有研究甚至显示它对健康有不利影响。

美国心脏协会的总结意见是豆浆没有传说中的“保健功能”。

而卵磷脂，主要是用做乳化剂，甚至“降低胆固醇”的作用也没有得到广泛认可。

不过，不管这些“活性成分”的功能（有益的或者有害的）存不存在，在豆浆等豆制品中的作用都很微弱。

对人们来说，“无害”比“有益”更为重要。

在这个前提下，豆浆的“优质蛋白”和“降低胆固醇”使得它成为优质食品。

在美国，学术界、工业界、主管部门和多数消费者，倾向于认为用豆浆代替牛奶是一种更健康的选择。

不过，绝大多数西方人很不喜欢豆味，尤其是豆制品在保存过程中有一些成分容易被氧化而产生很糟糕的味道。

所以，美国的豆浆有一个去除或者掩盖豆味的操作步骤，但中国人都不喜欢，觉得“一点儿豆浆味也没有”。

对奶味的偏好和对豆味的排斥，是豆浆在西方不够受欢迎的原因。

近年来，随着对健康的关注和豆浆加工技术的改进，豆浆在美国的市场也越来越大。

另外，豆浆在保存过程中比牛奶容易发生聚集下沉，这也给把豆浆制成牛奶那样的方便食品带来了难度。

保存难度高，加上市场需求量不是那么大，导致了美国的豆浆价格大大高于牛奶。

对中国人来说，豆味和保存的问题都不存在。

中国人中喜欢豆味的可能比喜欢奶味的还多一些。

人们愿意在家里亲自打豆浆，或者在早点摊上买，都是新鲜的，不需要保存。

与牛奶相比，豆浆最大的劣势是含钙量低。

用石膏点的豆腐脑对此情况有一定的改善，商业化的豆浆则是直接往豆浆里补充钙。

另外，豆制品也是一种过敏原，能导致一部分人过敏。



## <<吃的真相>>

### 媒体关注与评论

我一向认为人们对于“吃什么、怎么吃”要有自己的营养主张，不能盲从或迷信于没有科学依据的说法。

云无心从食品科学的角度为大众剖析了“吃的真相”，读完此书，你将学会用更科学和客观的态度去看待饮食问题，不至于无所适从或无端恐慌。

——于康 著名营养专家、畅销书作家 云无心有很强的理论和实验背景，这使得他有突出的能力在食品和生物体系的研究中作出贡献。

他是我在普度大学的学术生涯中指导过的最优秀的博士生之一。

——Ganesan Na rsimhan 普度大学农业与生物工程系教授 我和云无心在一个项目上有过两年多的合作……他关键性的科研技巧大大促进了我们的合作研究。

——Mifena Corredig 2006年“加拿大首席科学家奖”获得者 花大把时间去研究饮食健康和安全的奥妙对大多教人来说太过奢侈，不如净此书与食谱一起放在厨房，科学家会用最简单的语言告诉你——这样吃就对了。

——阿米 美食专栏作家

## &lt;&lt;吃的真相&gt;&gt;

## 编辑推荐

《吃的真相》：欧阳应霁推崇的新美食学教材，美国食品工程博士破除国人饮食的迷信与偏见。饭桌上的盲从恐慌，都根源于不明真相。

任何一种食物都含有“多种氨基酸、多种维生素和微量元素”，并且“富含某种成分”。

自然界的绝大多数动植物。

都含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及矿物质。

那些“美容圣品”里含有的任何一种成分。

都会在最普通的食物中找到。

甚至更为优越。

人体是一个很复杂的整体，蔬菜水果也各自都是很复杂的整体。

它们不为人类而生，所以不会“完美”地含有人体所需的所有营养成分。

我们只是利用复杂的它们来满足我们复杂的需要。

大豆蛋白的确是一种很好的食品，但是它不能提供保健功能。

也并不比喝豆浆、吃豆腐有更多的好处。

我们倾向于认为祖宗传下来的东西总是好的。

而对于现代工业则有抵触的心理。

其实。

按照科学指导进行的现代工业生产，完全可以吸收传统工艺中合理的部分。

而改变不合理的部分。

而很多不合理的部分，对于人们甚至是有害的。

可能会有很多人很失望，因为大多数人都希望有一个权威跳出来明确地说“能吃”还是“不能吃”。

科学与江湖巫术的区别就在于，科学的结论不是依靠权威或者信念来支撑的，而是依靠科学实验对于事物本质的认识。

<<吃的真相>>

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>