

<<这样选购食品最安全>>

图书基本信息

书名：<<这样选购食品最安全>>

13位ISBN编号：9787535769152

10位ISBN编号：7535769152

出版时间：2012-1

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：范志红

页数：272

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>

## <<这样选购食品最安全>>

### 内容概要

作者从科学的角度入手，把生活中被很多人忽视的细节问题重新提出来，包括了在超市选购食品的秘诀，如何更有效的在第一时间看明白商家的标签，从而买到更安全的食品，买到更营养的食品，识破商家的小花招，看透广告里的忽悠，怎样让自己买食品的钱花得物有所值，从而成为一个智慧的购物者。

对于每一类食品，书中都介绍了健康选购的要点，让你买得清清楚楚，明明白白。

本书旨在不让您回到家中再有抱怨，而是在第一时间、第一地点就给家人买到最健康的食品。

。

## <<这样选购食品最安全>>

### 作者简介

范志红，中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授，食品科学博士。  
中国营养学会理事，中国健康教育促进与教育协会理事，中国烹饪协会营养安全委员会副秘书长，中国食品科技协会高级会员。  
近年来撰写食品营养方面的科普书籍15本，科普文章超过600篇，在搜狐网开设的个人科普博客“原创营养信息”点击超过1500万。  
先后在各电视台录制食品营养方面的电视节目400多集。

已出版作品《点食成金》《给孩子最好的食物》《怎样吃最安全》《享瘦其实很容易》

## <<这样选购食品最安全>>

### 书籍目录

#### 第一章 真正的健康从选购食品开始

我们为什么要吃东西  
现代生活让我们吃到更多加工食品  
既“整容”又“化妆”还敢叫“纯天然”  
广告做得好，不如产品内容好  
没有添加剂，食品会更优质吗  
别让优惠和价签牵着鼻子走  
看穿食品包装上的噱头  
食物价格与营养价值有什么关系  
人以食为天，健以食为先  
学会看食品的“简历”——标签

#### 第二章 民以五谷为养

从我们熟悉的主食开始  
粮食种类多，粗细各不同  
挑大米的学问  
面粉比面子要重要  
粮食怎样杂着吃  
选面食不要只看面子  
面条也要聪明选  
方便面可不能只图方便  
选择面包，新鲜度很重要  
小心速冻食品在冰箱里提前过期  
容易被忽悠的速冲食品  
无糖食品会更健康吗

#### 第三章 五彩缤纷的蔬菜和水果

蔬菜包括哪些种类  
蔬菜和水果的健康新好处  
蔬菜有这么多好处，到底要怎么选择呢  
绿叶蔬菜是最佳防癌食品  
多吃绿叶菜，预防慢性病  
让人爱不释手的蔬果  
绿色食品和有机食品真的物有所值  
果酱里面有没有真水果  
蔬菜水果罐头是垃圾食品吗

#### 第四章 看清牛奶里的是是非非

你会买错牛奶和酸奶吗  
喝牛奶会惹来癌症吗  
选购牛奶遭遇9大疑问  
如何判别买到的是否为优质奶  
牛奶要全脂还是脱脂  
酸奶可不是有酸味的奶  
酸奶是稀的好还是稠的好  
冰激凌的美好口感

#### 第五章 让美味真正带来健康——肉、蛋、水产类

买蛋类要“鸡蛋里面挑骨头”

## <<这样选购食品最安全>>

蛋黄的保健成分知多少

红肉、白肉哪个营养价值高

选购鲜肉有讲究

买肉不是买花，过分鲜艳要小心

吃肉不是卖“萌”，太嫩的要小心

不要把动物内脏一棍子打死

含有致癌物的不新鲜虾皮

这样挑选营养价值高的水产品

营养价值高的豆类及其制品可以替代肉类

好豆腐这样挑选

### 第六章 让口感和健康和谐相处——零食和糕点

吃坚果嗑瓜子等于喝油吗

坚果和瓜子的选择

完整的果仁更健康

刺激味蕾的甜味食品

方法对了，吃蛋糕可以不发胖

饼干香酥的秘密

看透水果干和蜜饯

最健康的巧克力长这样子

致命诱惑的香、酥、脆、软食品

非油炸小食品一定健康吗

除了糖，糖里面还有什么

小心身边的“反营养物质”

被反式脂肪包围的生活

### 第七章 远离形形色色的饮料

甜饮料里有什么

负营养食品：碳酸饮料

甜饮料会让人变笨吗

饮料带来的结石风险

瓶装饮料里有大学问

“喝果蔬”等于吃果蔬吗

维生素饮料vs电解质饮料

逢年过节的饮料选择

冷饮中添加剂那点事儿

不含糖就代表着健康吗

### 第八章 左右味蕾的调味品

排在油盐酱醋首位的油

油脂怎么换着吃

烹调油里的天生之毒与引入之毒

增强体质可不能靠吃荤油

繁多的营养盐

生活中不可或缺的酱油和醋

各色名称的添加剂

替代盐的咸味调味品

面临五花八门的糖

增鲜调味品的真相

<<这样选购食品最安全>>

## &lt;&lt;这样选购食品最安全&gt;&gt;

## 章节摘录

我们为什么要吃东西人每天都要吃很多食物，这是最天经地义的事情。  
可是，人为什么要吃东西？  
这个问题恐怕没有多少人认真想过吧。  
在很多年前，问这个问题显得很白痴。  
人是铁，饭是钢，一餐不吃饿得慌，饿了还不吃就活不成了。  
这谁不知道？  
那时候，食物都是天然的。  
里面都含有很多营养成分。  
只要吃够了，不饿了，一切问题就解决了。  
其实，这里面含有一个重要的道理。  
身体为什么会饿？  
饿是一种信号，驱使着人去寻求食物。  
这种内在需求与生俱来，因为人不是气吹起来的。  
人的每一个细胞，每一块组织，都需要食物中的营养成分来构建和维护。  
人的所有活动，都需要消耗能量，需要营养物质的参与。  
如果食物里的成分满足身体需要，那么人体内部的各种活动就很顺畅；反过来，食物成分不能满足身体需要，身体就会出现大大小小的问题，感觉不舒服，生病，甚至早夭。  
如果你有一辆汽车，你会非常容易明白这个道理。  
你知道，没有汽油，汽车不可能开动。  
如果这辆汽车要求加93号汽油，你肯定不会加90号柴油，因为燃料不合适就会毁坏机器。  
你还知道，要及时补充机油和冷却液，及时更换零件维护保养，否则汽车就会提前报废。  
遗憾的是，汽车加对油和做保养都很简单，而在现代社会里面，人要想给自己补充合适的食品，就不是那么简单了。  
各种食品广告铺天盖地，产品包装花花绿绿，你吃了很多日子，可能都不知道它是什么做的，更不知道它们对身体有什么好处和坏处。  
你怎么能知道自己买的食品含有身体所需要的成分？  
最糟糕的是，在很多食品里面，对身体有用的成分很少，而给身体带来负担或促使身体发胖甚至促使各种疾病发生的成分却很多。  
这样的食品，偏偏广告特别猛，色香味特别诱人，吃起来还特别方便，特别容易让人上瘾。  
靠添加糖、盐、味精、香精、增香剂等成分，如今的加工食品可以轻而易举地达到“不健康却非常美味”的效果，让你一吃就停不住，吃了还想吃，即便为它牺牲健康也在所不惜。  
可见，在如今的超市中，仅仅靠口味来选择食品，已经很难选对东西了。  
正因为如此，我们要反复地提醒朋友们：千万不要忘记你为什么吃东西这个根本目标。  
告诉自己，吃东西是为了得到身体有用的成分！  
不是仅仅为了满足一下视觉，再刺激一下味蕾！  
所以，要做个明智的购物者，就要了解一些有关食品的基本常识。  
有人听到这里又会说：怎么这样麻烦？  
买个食品还这么累？  
没办法，就像你买电器必须知道它的性能参数一样，买包装食品也要知道它的基本特点和主要成分。  
纯天然的时代过去了，货架上的食品变复杂了，有关食品的知识也要与时俱进啊。  
既“整容”又“化妆”还敢叫“纯天然”天然食品就该长得是天然的样子。  
树上摘下来什么样就什么样，地里刨出来什么样就什么样。  
假如面目全非，都看不出是什么做的，还能叫纯天然吗？  
前面说到了高度加工食品，说到了古代食物和现代食物的不同。

## <<这样选购食品最安全>>

很多人认为，古代的食品是纯天然的，现代食品已经不再天然了。的确，只要一提食品，很多人都喜欢听到“纯天然”这三个字。但是，究竟什么样的食品才叫做“天然”呢？

在我国，“天然食品”这个词并没有准确的定义。但是，一些基本的原则还是得到公认的。

所谓天然食品，是和加工食品相对而存在的、自然状态的食品。

比如说，新鲜的水果，新鲜的蔬菜，新鲜的肉和鱼，完整的鸡蛋，新鲜的牛奶，都属于天然食品。哪怕是冷冻的肉和鱼，经过杀菌的牛奶，煮熟的鸡蛋，还是属于天然食品，因为形态没有明显改变，其中的成分也基本得到保留。

也就是说，天然食品就该长得是天然的样子。树上摘下来什么样就什么样，地里刨出来什么样就什么样。假如面目全非，都看不出是什么做的，还能叫纯天然吗？

土豆是天然的，而炸薯片绝不可能是天然的。但是，市面上偏偏就有薯片宣扬自己“天然薯片”，简直是荒唐之至。从长相到味道，从颜色到口感，从营养价值到保健作用，薯片和土豆哪有一点儿相像呢？什么“土豆切片直接加工”之类的广告语，实在是搞笑得很呢。

中间处理环节那么多，抗褐变剂、增味剂、抗氧化剂等添加剂哪个都少不了，还要扔进油锅里……如果这能够叫做天然，那还有什么食品不天然呢？

有位朋友买了一盒酥脆饼干，上面写着“纯天然食品”。

我说，饼干怎么可能是纯天然的？

你看到田里能长出饼干来？

没有油没有糖没有疏松剂能做出饼干来？

在很多时候，人们被“天然”这个词所诱惑，买到的却是货真价实的非天然食品。

天然食品好在哪里？

好就好在它们保持了大自然赋予的营养成分和保健作用。

其中的各种成分，也有一种微妙的平衡。

比如说，黄豆当中含有16%的脂肪，为了避免这些脂肪受到氧化，妨碍种子发芽，黄豆里面储存了不少维生素E作为抗氧化剂，还有很多大豆异黄酮，也是抗氧化物质。

又比如说，含淀粉的种子发芽，需要维生素B1来帮忙把淀粉变成能量，于是粮食的种子都在外层存了很多维生素B1备用。

水果中都含有丰富的钾，因为它是糖分代谢所必需的营养成分。

……



## <<这样选购食品最安全>>

### 编辑推荐

几十年前，做个消费者不需要什么技术含量。

有的吃就不错了，反正什么都是纯天然的。

但在物品极大丰富的今天，商家日益热衷于“炒概念”的营销方法，让我们买东西的时候越来越糊涂。

没有胆固醇要不要买？

没有防腐剂要不要买？

无色素要不要买？

纯天然要不要买？

水果是大点还是小点好？

菜叶颜色是深点还是浅点好？

反季节的蔬果真的有害吗？

熟肉是褐色还是粉红色的好？

炒菜买花生油还是豆油好？

全麦面包等于全麦吗？

奶茶等于牛奶加茶吗？

果奶的营养等于牛奶加果汁的营养吗？

日本豆腐等于豆腐吗？

爆米花等于玉米吗……不知道如何挑选，往往就会跟着广告走，买到性价比不符的食品，甚至不知不觉地中了厂商和销售商的“圈套”。

买错食品，不是一件小事情。

因为，损失的不仅是我们的钱包，还有我们和家人的健康、安全。

日积月累之后，买错的食品不但给我们带来病痛，甚至，更糟糕的会让我们提前离开这个美丽的世界。

阅读《这样选购食品最安全》，愿大家从选购开始，把住饮食安全第一关，给自己和家人的健康、安全加油！

<<这样选购食品最安全>>

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>