

<<点食成金>>

图书基本信息

书名：<<点食成金>>

13位ISBN编号：9787539930077

10位ISBN编号：7539930071

出版时间：2009-4

出版时间：江苏文艺

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>

<<点食成金>>

前言

都说没什么别没钱，有什么别有病。

这病是从哪里来的？

很多人都会说，病从口入。

不怕病找人，就怕人找病。

吃得不健康，人就不健康。

那么食物为什么会带来疾病？

是食物中的致病菌？

是食物相克？

还是食物中的添加物？

或者，食物中虽然没有毒物，但不适合我们身体的需要？

哪一种危险是我们生活中最大的危险？

要回答这个问题并不难，无需多么高深的专业知识，只要稍微动脑思考，就能得出结论。

看看我们的身边，因为致病菌导致食物中毒的例子多吗？

应当是常见的，但后果不过是腹痛腹泻一两天而已，很快就能康复，并不是现代人生病和死亡的主要原因。

再看看我们身边，有人因为食物相克而患病或死亡吗？

几乎没见过。

黄瓜加花生并没有让谁发生腹泻，糯米蒸鸡也没有让谁发生消化不良，黄瓜加番茄是从小常吃的东西，牛奶巧克力和土豆炖牛肉，世界人民更是已经安然无恙地吃了数百年。

那么，又何必自寻烦恼地轻信那些夸大其词的说法呢？

<<点食成金>>

内容概要

有人以为吃蔬菜水果就是健康，结果进了医院，有人以为大鱼大肉才是幸福，结果差点中风；有人以为鲍鱼海参最有营养，结果专家说鲍鱼还不如白菜..... 吃，是个大学问！

喝牛奶担心三聚氰胺，买水产品怕“福尔马林”，大米里吃出了石蜡，吃蔬菜会想到农药，买年糕怕已被漂白..... 吃，是个大问题！

闻奶粉色变的消费者如今该如何选择奶制品呢？

无糖食品真的不含糖吗？

小心被忽悠了！

菜场上价廉物美却被人忽略的好东西究竟是什么？

吃好喝好为何依然疾病缠身？

苦心搭配为何孩子发育不良？

多吃肉与多吃素，到底哪种生活方式更健康？

工作太繁忙，吃饭不按点，肚子饿时该用什么来“垫垫饥”？

<<点食成金>>

作者简介

范志红，中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授，食品科学博士。
中国食品科技协会营养支持委员会理事，中国烹饪协会美食营养委员会专家委员，中国营养膳食推广工程专家顾问团顾问。

<<点食成金>>

书籍目录

序言 找到“放心”饮食的方向 第一章 牛奶PK豆浆 牛奶，天使还是魔鬼 豆浆的谣传与真相
豆浆能替代牛奶吗第二章 看穿添加物 食品添加物，到底有多危险？
从OMP事件看添加的“健康成分” 第三章 吃肉？
吃素？
肉涨价时，您更健康吗？
素食者比肉食者更健康吗？
蔬菜的好处与困惑 第四章 吃对有讲究 吃东西的时间要讲究吗？
您的吃饭顺序错了吗？
该用什么“垫垫饥”？
吃剩饭菜的窍门 第五章 吃饱不吃胖 “飞鱼”菲尔普斯的食谱 怎样才能吃饱又不发胖 小心
被无糖食品忽悠了 淀粉和淀粉不一样？
第六章 点菜学问大 “三分天下”的健康点菜法 国宴菜单的点菜秘法第七章 食物无问道 您
的食物单调吗 食物中的战争与合作 味道越好，脂肪越高？
附录 日常饮食“放心”贴士 “放心”贴士1：油怎么选？
怎么吃 “放心”贴士2：酸奶的答疑解惑 “放心”贴士3：慧眼识别食品标签 “放心”贴士4
：揭开饮料真面目 “放心”贴士5：食品有害物质大扫描

章节摘录

插图：第一章 牛奶PK豆浆牛奶，天使还是魔鬼？

几乎每个人都能说出几条与牛奶有关的饮食禁忌：牛奶不能空腹喝，牛奶不能和果汁一起喝，牛奶不能加糖喝，牛奶不能和茶一起喝，牛奶不能和热巧克力一起喝，牛奶不能和豆浆一起喝……弄得中国这个本来就缺乏饮奶习惯的民族对牛奶越发惶恐起来，喝奶之前还要经过无比艰苦的思想斗争，在牛奶的营养和喝奶的规则之间反复地权衡……先看看有关牛奶的谣传——谣传1：牛奶不能空腹喝，否则蛋白质会浪费掉对于那些喝牛奶之后没有胀肚腹泻麻烦的人来说，这句话完全是错误的。

人们都知道，幼小动物都是要喝奶的，其他食品消化起来有困难。

不满一岁的宝宝都可以空腹喝牛奶而不会不消化，没有人听说宝宝喝牛奶之前要先吃半个馒头或者两片面包。

既然如此，有什么理由说，因为牛奶里面有蛋白质，空腹喝就会被浪费呢？

连宝宝空腹喝牛奶都能吸收其中的营养，那么，以健康成年人的消化能力，牛奶应当是一种相当容易消化的饮品了。

理由1有人说，空腹喝牛奶时，液态的牛奶会快速进入肠道，很快排出体外这种说法真是可笑之极。

难道人类的消化道是一个漏斗么？

人体会精细地控制胃内容物进入小肠的速度。

牛奶在进入胃之后，马上就会变成凝块，因为牛奶蛋白质具有遇酸沉淀的特性，强大的胃酸不会让它保持液态。

牛奶中含有脂肪，它会减慢胃的蠕动，因此牛奶进入小肠的速度并不会比大米粥更快。

理由2：另一说法是，空腹喝牛奶时，其中的大量蛋白质会当作能量被消耗这个说法看似很有科学道理，实际上是根本不了解牛奶的成分。

牛奶中87%以上的成分是水，干物质中有3%是脂肪，4.6%是乳糖，只有3%的蛋白质。

乳糖和脂肪都可以作为能量使用，没有理由首先把蛋白质用作能量。

酸奶当中还加了7%的糖，更没有这种浪费蛋白质的问题。

如果真是心疼蛋白质，怕它作为能量被浪费，那么不要空腹吃鱼吃肉才是要紧。

鱼肉中几乎不含有碳水化合物，却含有20%左右的蛋白质，比牛奶高得多。

可是，在聚餐的宴席上，很少有人看到先吃米饭馒头再吃大鱼大肉的场面——难道这时候就不怕浪费蛋白质了吗？

理由3：空腹不能喝牛奶的真正理由说空腹不能喝牛奶的惟一正确理由，其实在于乳糖消化问题。

奶是惟一含有乳糖的食物，母乳、牛奶、羊奶等各种奶中都含有乳糖，其他食物中却没有。

在我国，有很多人因为断奶之后再也不喝牛奶，多年和乳糖不见面，消化乳糖的力逐渐退化，存在“乳糖不耐”的问题。

这些人喝了牛奶之后就感觉腹胀，肠鸣，甚至腹痛腹泻。

这样的人就一定不要空腹喝奶了，因为空腹的时候喝奶，乳糖会比较集中地到达肠道，对肠道的刺激比较大。

如果奶和其他食品一起吃进去，比如说，先喝点粥，或吃点面包，乳糖实际上就是被“稀释”了，它们慢慢地通过肠道，消化起来就比较顺利，肠道所受的刺激也比较小，不容易发生不适感。

所以说，虽然有人喝牛奶不舒服，却很少有人同时吃牛奶面包也感觉不舒服。

如今大都市中从小喝牛奶的人越来越多，很多孩子和年轻人并不存在“乳糖不耐”问题，所以这个说法也该与时俱进了。

如果喝牛奶后没有不适感，空腹喝牛奶完全没有问题。

与其饿着肚子去上班，不如拿一盒牛奶路上喝。

喝了之后就会知道，这一盒牛奶能起多大的作用。

谣传2：牛奶不能加果汁喝，也不能和水果一起吃很多人看到牛奶加了果汁之后发生絮状沉淀，就死心塌地地相信牛奶和果汁不能一起喝。

其实，蛋白质沉淀了就不能消化吸收，这是哪本生理学著作上的道理？

<<点食成金>>

牛肉干是液态的吗？

奶酪是液态的吗？

豆腐干是液态的吗？

其实，奶酪就是牛奶的沉淀物压榨发酵而成的，豆腐干是豆浆的沉淀物压榨而成。

它们当中的蛋白质不是都可以吸收吗，为什么牛奶沉淀了就不能被吸收？

食物中大部分蛋白质都有一个共同的脾气，那就是碱性条件下和水容易亲和，弱酸性条件下和水分子容易分离，也就容易沉淀下来，或者质地变得比较粗硬。

牛奶是一个典型，其中的酪蛋白在pH值4.6的时候会沉淀下来。

所以，无论向里面加醋，或是咖啡，或是果汁，只要是酸性的东西，都会发生沉淀。

这和能不能消化吸收，完全没有什么关系。

有人说，牛奶蛋白质难以消化吸收，凝块之后更不容易被吸收。

这种说法有道理，不过仅仅是对一岁以内的婴儿有道理。

婴儿喝牛奶之后，在胃里面形成较大块的沉淀，而母乳则形成十分细小的沉淀，故而母乳比牛奶容易消化吸收。

但是，真理一旦改变前提就可能变成谬误，一个成年人，难道还需要喝母乳吗？

难道连固态的蛋白质都不能消化吸收了吗？

天天都必须吃流食？

真是太可笑了。

牛奶蛋白质遇酸沉淀十分正常，即便不加果汁，不吃水果，在胃里面遇到胃酸也会沉淀。

牛奶和水果一起制作的各种甜品在国外已经流行几百年，早餐一杯牛奶一杯橙汁也是常事，没有听说欧美人因此发生不消化的问题。

因此，完全没有必要因为早餐吃了个水果就不敢再喝牛奶。

谣传3：牛奶不能加糖喝，更不能加糖煮常听传言说，牛奶不能加糖煮。

为何？

据说牛奶豆浆中的赖氨酸和蔗糖会发生“梅拉德反应”这种化学反应，生成果糖基赖氨酸，使这种宝贵的营养素被浪费。

这个禁忌的理论明确，后果轻微——至多只是损失一点氨基酸而已。

只要有蛋白质的食品，就会有氨基酸的存在。

动物性食品和豆类食品均富含赖氨酸，如果膳食中这些食物本来不缺，甚至有些过剩的话，就算损失些氨基酸，实在也算不得什么。

不过，即便如此，还是要深究一下，这个“果糖基赖氨酸”究竟有多可怕，不加糖和加糖会有什么区别。

“梅拉德反应”，食品化学书籍中常写为“美拉德反应”，是含蛋白质食品在加工中普遍发生的一种反应。

它的前提是：食品同时存在蛋白质和糖类物质；它的后果是：产生褐色物质，同时也放出浓浓的香气。

面包饼干蛋糕表面的美丽褐色、烤鸭烤乳猪烤肉的诱人红色、食品油炸之后的淡褐色……这些厨房中与美味相联系的颜色，都是“美拉德反应”的杰作。

不过，“美拉德反应”也有它不利的一面：它会产生果糖胺类物质，也就是所说的“果糖基赖氨酸”，进一步分解，带来赖氨酸和游离氨基酸的轻微损失，例如，在烤面包的硬皮部分，有10%~30%的赖氨酸被损失（内部柔软的面包心几乎无损失）。

同时，一些颜色洁白或淡黄的食品，可能会因为这个反应带来淡褐的颜色，比如炼乳、奶粉、豆浆粉等。

产品颜色变褐的程度越大，赖氨酸损失的程度也就越大。

说到这里便要问一句了：牛奶加糖煮，果真让牛奶变褐色了么？

如果只是加热几分钟到100℃，这种事情并不会发生，何况通常人们仅仅是煮到将沸便已停火。

只有在高压锅中压20分钟以上，才会看到牛奶颜色微微加深的效果。

<<点食成金>>

‘这是因为，“美拉德反应”通常在水分较少、糖和蛋白质浓度较大、温度较高的情况下才会快速发生。

如果有高温高压的条件，哪怕不加一点糖，牛奶也照样会轻微变褐色。

因为牛奶中本来就含有4.6%的乳糖，而乳糖发生“美拉德反应”的速度，要比外加的蔗糖（也就是白糖）更快一些。

所以，牛奶煮时加不加糖，在“美拉德反应”方面，并不是决定因素。

所以，所谓牛奶加糖煮便损失赖氨酸、产生“果糖基赖氨酸”而有毒的传言，乃是夸大其词。

无论牛奶是冷是热，只要不长时间高压，加糖都无妨碍。

实际上，市售的各种乳饮料，包括“某某乳”、“某某奶”之类名称花哨的产品，均是牛奶加水加糖之后加热灭菌的产品。

因为盒装乳饮料保质期长达几个月，不可能不经过高温高压灭菌处理。

另一方面，我国绝大多数奶粉类产品都是加糖产品，也没有发现因加糖导致消化不良的报告。

相反，如果在饥饿时饮用，牛奶加糖之后其能量供应的营养素来源还能更趋合理化。

如果牛奶不能加糖喝，那么这些产品岂不是全都不能饮用么？

从另一方面说，“果糖胺”这类物质，虽然不能被人体吸收，却并不属于高毒物质，微量存在时无需担心。

否则，我们连面包、蛋糕、烧饼、烤鸭、红烧肉这样的食品也不能吃了！真正值得忧虑的是，温度在120 以上的时候，“美拉德反应”可能引发“丙烯酰胺”的产生，也就是炸薯片里那种“丙毒”，而且随着温度升高，产生的数量越来越多。

幸好，牛奶的烹调加工过程中，温度不会高于120 。

即便是高温高压灭菌，也不过120 而已。

家常煮牛奶不超过100 ，更不用担心“丙毒”的生成。

<<点食成金>>

编辑推荐

《点食成金:吃出健康很容易》由凤凰出版传媒集团，江苏文艺出版社出版。
牛奶，天使还是谁魔鬼，从OMP事件看添加的“健康成份”，你的吃饭顺序正确吗，吃素比吃肉更健康吗，油怎么选，怎么吃，“三分天下”的健康点菜法。
倾心打造“放心”饮食第一书！
教你练就“挑食”慧眼，助你成就健康人生。

<<点食成金>>

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>