

《吃对才健康》

图书基本信息

书名：《吃对才健康》

13位ISBN编号：9787539930879

10位ISBN编号：753993087X

出版时间：2009-2

出版社：凤凰出版传媒集团，江苏文艺出版社

作者：黄晓芬

页数：359

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《吃对才健康》

内容概要

《吃对才健康:百姓食品安全手册》作者通过大量生活与科技的知识，向读者介绍了涵括大部分日常饮食种类的优劣鉴别方法，让人们在日常生活中科学饮食，减少疾病，身体健康。《吃对才健康:百姓食品安全手册》由凤凰出版传媒集团，江苏文艺出版社出版。

《吃对才健康》

书籍目录

粮食篇吃米吃出一身病面粉越白越好么米线摊上最热闹好粉丝都什么样玩转速冻食品方便面怎样吃“望闻问切”选月饼面包玩猫腻蛋糕以甜蜜幸福为名肉食篇猪肉食疗大法第三只看禽肉肉类熟食要当心猪肉制品别大意烧烤莫乱吃牛肉好吃要谨慎羊大为美购买狗肉要当心鱼肉营养胜熊掌教你吃海鲜吃虾的学问螃蟹上桌百味淡不要对鸡蛋太放心饮料篇水中自有良药牛奶选购知多少婴儿奶粉要谨慎饮料怎么喝啤（葡萄）酒最好这么喝洋酒要小心博大精深说白酒十大名茶鉴别法水果篇苹果皮有蜡能吃吗提子是葡萄吗桃子不要放冰箱芒果最好怎样吃好桂圆怎么买小心“毒荔枝”草莓应该这样吃猕猴桃的吃法西瓜原来这样选橙、柑和橘的区别“以貌取人”选柚子未熟香蕉不要吃梨子分雌雄霉变甘蔗不可吃不要晚上买杨梅吃菠萝用盐水泡泡柿子吃前胃里要“有底”抗癌明星红薯吃生山楂易患胃石全能冠军数鲜枣李子与杏仁板栗又称“肾之果”番茄不宜空腹吃蜜饯让人又爱又恨杂篇哪种土豆不能吃有的泡菜吃不得新鲜竹笋怎么吃黑心豆芽都有啥新鲜木耳不要吃吃辣不要怕吃姜的禁忌鉴定好豆腐鲜榨豆浆隐患多吃蘑菇要注意吃蜂蜜的讲究酱油的真假优劣食醋有学问真假香油真正压榨油鸡精味精哪个更好冷饮不滥吃鉴别变质罐头糖果的色彩安全吗吃火锅的禁忌

章节摘录

粮食篇 吃米吃出一身病 “忆昔开元全盛日，小邑犹藏万家室。稻米流脂粟米白，公私仓廩俱丰实。”这是唐朝诗人杜甫的手笔。中国种稻的历史相当悠久。湖南曾发现四粒黄色的稻谷，据知是目前世界上最早的稻谷。长江下游河姆渡也曾出土约七千年前的稻种残留物。多少世纪以来，稻米塑造着其消费者的文化和饮食习惯。许多节日皆以稻米和稻米种植为主题。农历二月二，中国明朝和清朝的帝王都要去扶犁耕田，“二月二，龙抬头，天子耕地臣赶牛，正宫娘娘来送饭，当朝大臣把种丢，春耕夏耘率天下，五谷丰登太平秋。”几乎每种文化都有吃稻米的独特方式。这些食谱实际上都是世界文化遗产的组成部分。比如，只有贵宾到来，塞内加尔的村民才会食以米饭；在日本，少女第一次月经后，家人会煮红豆饭以庆祝少女已经长成；而在暑热难当的尼罗河三角洲，人们喜欢在稻田里享受清爽的凉风。

稻米脱壳后，即是大米，目前中国大米的产量约占全世界的三分之一。中华人民共和国国徽的内容就包括环绕的麦穗。“柴、米、油、盐、酱、醋、茶”，中国人打招呼最常用的是即是“你吃饭了吗”？国以民为本，民以食为天。作为中国人必不可少的主食之一，稻米的营养价值如何，又怎样识别其中的假冒伪劣？

糙米更营养 米的各种营养素含量虽不是很高，因其吃的数量大，也甚是可观。它是老弱妇孺皆宜的食物。米粥补脾、和胃、清肺。米汤益气、养阴、润燥。但它的氨基酸成分不完整，微量元素的含量也有限。而且稻米常常被加工碾磨成精制大米。这一加工过程可以缩短稻米的烹饪时间，延长储藏期，但同时也丧失了大量营养物质。

糙米是指脱壳后仍保留着一些外层组织的米。近年来，吃糙米已被视为时尚。其实古人所吃的大米都是糙米。李时珍在《本草纲目》中说糙米“和五脏、好颜色”，意思是说常食糙米，不仅可以安和五脏，祛病延年，还能滋润肌肤，养生益寿。现代科学研究发现，吃糙米，能提高人体的免疫功能，促进血液循环，消除沮丧烦躁的情绪，具有预防心血管疾病、贫血症、便秘、肠癌等功效。糖尿病患者和肥胖者特别适宜吃糙米。

但为什么我们很少吃糙米做的米饭？糙米煮起来费时，口感亦不甚好，而精制大米不仅好看，吃起来也柔软爽口。其实加工精度越高，大米的营养越差。长期吃精制大米，易引起便秘、贫血、失眠、健忘、全身酸痛、疲劳无力、动脉硬化等症状——吃米吃出一身病！但不能说稻米剥去了粗糠后就是糙米，糙米必须是百分之百活的，把糙米浸泡在水里，必须在一星期内出芽，因此糙米又称发芽米。做糙米饭，要先把糙米在凉水中浸泡八个小时左右，用压力锅，糙米和水的比例一样；若用一般的锅（包括电饭锅），水应是糙米的一两倍。亦可掺入一些大豆、薏米、黍子、粟子等杂粮，这样更能增加味道和营养。糙米饭要细嚼，饭量要比自己认为的少一些。以糙米为中心，均衡地摄取身体必需的一切营养成分，这是自然的饮食方式。大一点的超市都有糙米等出售。

按栽培季节的不同，大米可分为早稻与晚稻。相对来说，早稻的品质比晚稻差。其米质疏松，腹白度较大，透明度较小，缺乏光泽，比晚稻吸水率大，黏性小，煮熟后体积大，所含的稗粒和小碎米比晚稻多。口感也较差，质干硬，肚易饱，但两者之间的营养成分相差无几。大家不可不察。

识别有毒大米 大家应该都听说过“致癌大米”。确保大米安全已经是生活的必修课。什么是**有毒大米**？

有毒大米有很多种。

1. **掺油米。**不法分子在陈米里掺入白蜡油等工业用油，进行抛光处理。这种大米色泽明亮，有很大的欺骗性。可采用“一看、二摸、三闻”的方法来鉴别：掺油的大米看上去透明白净，手摸大米有光滑油腻的感觉，闻一下有近似凡士林的油味。普通大米米粒表面较粗糙，抓一把米放在手上搓一下，手掌上会留下一层白色米末，掺油大米就没有这种现象。又或者把少许大米放进水里，一会工夫就漂油花的，就是掺假的。
2. **染色米。**这种米并非真正天然的黑米、红米等有色米，多由不法加工窝点把色素添加到大米里搅拌、打磨制出来的，一洗就掉色。购买有色米时，应去正规的商场购买那种有生产厂家、生产日期及电话地址的产品。购买时，可以将米粒外面皮层全部刮掉，观察米粒胚乳是否呈白色；或将米放到用水浸湿的软纸上，用手搓，搓后软纸上留有颜色就是染色米。另外，有些不法商贩为了掩盖陈小米或小米轻度发霉现象，采用先将小米漂洗后，加入姜黄粉及黄色色素的方法将其再加工，使色暗的陈小米变得鲜黄诱人。这时除可采取上面的两种方法加以鉴别外，还可拈几粒小米，蘸点水在手心里搓一搓，凡用姜黄粉染过色的小米颜色由黄变灰暗，手心残留有黄色。
3. **陈化粮。**陈化粮的油脂会发生氧化，产生对人体有害的醛、酮等物质，会残留一定量的农药，而且陈化粮会感染黄曲霉菌，继而产生黄曲霉毒素，长期吃会致癌。

选购好大米 大米按稻种分，可分为籼米、粳米、糯米、香米、紫米、黑米等品种。目前各种米在市场上已不鲜见，袋装的、散装的，进口的、国产的，“珍珠的”、“水晶的”……号称添加了各种营养成分的大米究竟与普通大米有何不同？免淘米是不是真的不用淘？袋装米一定比散装的强吗？ 其实价格

高的大米并不一定营养就好，不同价格的米营养成分都差不多，价格的高低更多的是因为口感差异以及噱头。一般说来，进入正规超市的商品，品质上应该没有太大问题。至于免淘米，其特点是含杂质极少，表面光洁，清洁卫生，并有防污染和保质的包装，基本不含砂石、谷、稗、糠，并在无卫生污染的环境下加工和包装。中国当下的生产工艺还远远达不到国际通行的免洗标准，也就是说中国其实并没有真正的免淘米。吃时还需要对大米淘洗一两次，但不要清洗过度，造成营养的大量流失。而如果单从洁净的角度看，散装米肯定比包装米有更多的灰尘，也更容易被污染。“好米不用伴菜吃也好吃”、“饭凉了下一顿吃也很好吃”，这是农民兄弟所说的最直观的好米标准，也是最容易掌握的办法。购买大米时，宜选固定场所经营的，由正规厂家生产的小包装大米。根据食品标签通用标准规定，包装上必须标注产品名称、净含量、生产企业、经销企业的名称和地址、生产日期和保质期、质量等级、产品标准号、特殊标注内容等。最好不要购买无标签的大米。不要只图价格便宜，而购买色泽气味不正常、发霉变质的大米。好大米应呈淡青色或青白色，具有光泽，呈半透明状，米粒呈长形或椭圆形，大小均匀，表面光滑，虽有少量碎米，但无霉、无虫、无杂质、无异味。如何鉴别大米好坏，具体而言，就是利用视觉观察大米的色泽、形态；利用嗅觉鉴别大米的气味；利用味觉检查大米的滋味；利用触觉检查大米的软、硬、含糠粉等指标：

- 1.看大米的外观。表面光亮，整齐均匀的大米，其蛋白质含量高，品质好；米粒瘦小、碎米多、碾压易碎硬度低的大米，质量差。
- 2.看米色。好大米应是洁白透明，腹白色泽正常（有色米除外）。米最易变为黄色，发黄的米，其香味、口感、黏性、营养价值都较差。
- 3.检查有无爆痕断裂现象。由于加工条件的不同，米粒在干燥过程中出现冷热不均，因而内外收缩失去平衡会产生爆痕甚至断裂，导致其营养价值降低。好大米少有碎米和黄粒米。
- 4.抓与闻。抓一把大米，放开后，观察手中黏有的糠粉情况，合格大米糠粉很少。然后取少量大米，向大米哈一口热气，或用手摩擦发热，再立即嗅其气味。正常大米具有清香味，无异味。还可以尝尝大米的味道。取几粒大米放入口中细嚼，正常大米微甜，无异味。
- 5.注意新陈。酒是陈的香，而大米要是陈了，不但不香反而有毒，连喂鸡、喂猪都不好。新鲜大米的米粒光滑圆润，富有胶质光泽，透明度好，有一股大米固有的清香味；陈大米的米粒光泽深暗，透明度较差，有陈米味。手抓大米时，手上会黏满米糠，特别是大米的背沟和腹沟部位的米糠呈丝状。煮饭口味较差。当然，有霉味的或是有蛀虫的就更可能是陈米了。
- 6.看含水分的高低。可能很多朋友都有这样的体会，购买后几天的大米即出现霉味，还伴之以米色发绿等现象。这就是由于有的大米含水分过高所致。判别大米是否含水分过高，可以“一看、二嚼、三摸”。一看：抓一小把大米，放人手掌心摊平，正常大米外观色泽光亮，粒面附有少量的糠粉。高水分大米色泽较阴暗；二嚼：取几粒大米放入口中咬嚼，正常大米齿觉坚硬清脆，而高水分大米组织疏松不坚硬，齿声不清爽；三摸：将手指轻轻插入米袋中，如滞凝不易插入，则水分较高。用手紧握大米，感触滑爽且格格有声，放开大米不黏手，则水分较低。反之，水分就高。

《吃对才健康》

编辑推荐

《吃对才健康：百姓食品安全手册》国以民为本，民以食为天，食以安为先。病从口入，三分之一的癌症是吃出来的，吃的贵不如吃的对，给自己与家人一张放心的餐桌。

《吃对才健康》

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：www.tushu000.com