

# 《吃的真相3》

## 图书基本信息

书名：《吃的真相3》

13位ISBN编号：9787302297895

10位ISBN编号：7302297894

出版时间：2012-9

出版社：清华大学出版社

作者：云无心

页数：344

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](http://www.tushu000.com)

# 《吃的真相3》

## 前言

序：理性看“毒”近年来，我国有大量食品方面的新闻、广告和传言在各种媒体和网络上广泛传播。在这个信息泛滥的时代，广大民众一方面及时获得大量有用的信息，而另一方面却为其中不少危言耸听信息的真实性和可靠性而困扰。这就是我愿意向大家介绍云无心博士的又一本科普佳作《吃的真相3》的原因。去年，果壳阅读送了我一本云无心博士的《吃的真相2》，之后我们也有过几次交流。给我留下的深刻印象是：云无心博士的著作摆事实、讲道理、有文献依据、文字通俗生动，有自己的立场但不强加于人，并具有很强的适时性。与《吃的真相2》相比，《吃的真相3：带你认清“毒”食》集中讨论了近年来的食品安全热点。书名提到“毒”不是为了要吸引读者，而是源自部分媒体惯用于吸引读者的“有毒”，以此为题来分析这些新闻报道的“真相”。作者采用循序渐进的方式，首先帮助读者科学理性地看待新闻热点中的“有毒”食品，如：黄曲霉牛奶、皮革奶、不锈钢餐具“锰超标”等事件，之后又阐述了历史、广告和传言中有哪些被塑造、被拆穿、被误解和纠正的“有毒”食品。作者坚持的科学原则是：“不能离开剂量去谈论毒性”，“反对一个不好的东西，不能基于不靠谱的理由”。比如：勾兑醋的主要问题是厂家缺乏诚信而违法，但未必产生健康危害。总之，明确所谓的“有毒”到底是健康意义上的、道德意义上的，还是法律意义上的“有毒”，或者纯属误解和误导，都离不开科学依据。对于大众来讲，这本书读起来毫不枯燥，除了能获得食品安全热点背后的科学知识，还能提高人们的科学素养，这是这本书的重要贡献。为此，我愿以此序预祝本书的发行成功。国家食品安全风险评估中心研究员中国工程院院士陈君石2012年7月于北京

# 《吃的真相3》

## 内容概要

那些有害物质的“安全标准”是怎么来的？

为何不禁卖“可能有害”的食品？

某些所谓“防辐射”食物真的能防辐射吗？

食品监管最终会走向何方？

“强化食品”争议为什么那么大？

酱油中到底要不要加铁？

凝固点鉴别地沟油是否靠谱？

我们在食品上常常面对困扰，既要有勇气改变可以改变之事，又要有肚量去接受不可改变之事，还需要智慧去分辨二者的不同。云无心致力于向公众提供这种分辨的智慧。他说：在食品领域，公众需要的不是什么最新最尖端的科学进展，而是可靠的常识。《吃的真相3：带你认清“毒”食》延续了前两集《吃的真相》的严谨和独特之处，在内容上更偏重于解读这几年来引起大众恐慌的“有毒食品”，或更准确的来说是“有问题食品”，依托作者的专业功力去做深度剖析。那些和日常吃喝有关的争论、疑惑，在本书中一一得到深入浅出的科学解释

## 《吃的真相3》

### 作者简介

云无心，清华大学生物学硕士、美国普度大学生物与食品工程专业博士。现在美国从事蛋白质应用方面的研究。作为著名公益组织科学松鼠会的科普明星，长期为《读者（原创）》《中国周刊》《新发现》《广州日报》等媒体写稿，并在《瞭望东方周刊》上开设“食色物语”专栏。著有健康科普畅销书《吃的真相》和《吃的真相2》。在外从事科学研究多年，与国内任何机构和企业均无利益关系，因此能保持充分的独立性，以严谨的态度和科学证据来解析现代食品问题。

## 书籍目录

书中集中讨论了近年来的食品安全热点，帮助读者科学理性地看待新闻、传闻中的“有毒”食品。

——中国工程院院士 陈君石

作者在尽可能地展现，他所知道的全部事实。

——CCTV读书频道

帮助读者科学消费、合理饮食、健康生活，教你在动舌头之前先动脑。

——CCTV新闻频道

感觉云先生的文章更加贴近生活了，这种介绍某种食品最容易出现哪种问题、是什么因素导致的……

是我们这些在水泥森林中野外求生的新猿人真正需要的信息。

——果壳网网友 野外求生好多年

### 目录

序：理性看“毒”

第1章 新闻中的“毒”食：被掩藏的以及被追问的

“致癌物”是“浸出油”产生的吗？

“自家榨的油”会更好吗？

解析金龙鱼油的变质

凝固点鉴别地沟油是否靠谱？

“皮革奶”，问题不仅仅是重金属

牛奶里可以加什么？

生奶新标准的技术分析

来，跟蒙牛的声明较较真

也谈“全民喝奶该不该”

阴干之后成“乳胶”，含乳饮料能喝吗？

“一滴香”陷入管理困境？

从“辣椒精”到“香草精”

让我们来做“牛肉精”

大米里的添加剂究竟是什么？

不容忽视的“镉大米”与镉中毒

婴儿米粉，含砷了会怎样？

“起云剂”来了，饮料还能喝吗？

可乐防腐剂的“双重标准”笑话

“食用胶”是什么东西？

蓬灰，拉面的科技

松香能否用于食品中？

萨其马里的硼砂

你喝的什么醋？

食品虚假宣传不等于有害

咸蛋不能吃了么？

蛋黄啊，你到底是真是假？——详解橡皮蛋

酱油中要不要加铁？

餐具中的“锰超标”有多危险？

“生肉放两天”会“口味最好”吗？

麦当劳的食品过的什么期？

该不该设立“临界食品”专区？

第2章：历史中的“毒”食：被遗忘的以及被记起的

拿什么来拯救你，我的餐桌？

有害物质的“安全标准”是怎么来的？

糖精的风雨百年

蜂蜜检测，一场猫鼠游戏

“甜蜜”的困境

食品监管，走向何方？

五亿只鸡蛋被召回——美国的食品安全问题大吗？

八一八黄曲霉毒素的卦

为什么牛奶和花生的黄曲霉毒素标准不同？

牛奶灭菌那些事儿

牛奶啊，你为何香浓不再？

哪种奶“最好”？

食品色素，在民意与科学之间

为何不禁卖“可能有害”的食品？

可乐中的致癌物值得担心吗？

食品添加：“科学安全”与“商品安全”

如果没有了食品添加剂

有营养的食品添加剂

从益生菌到比辛：“骗子”到“英雄”的转身？

葡萄酒中为何含有二氧化硫？

食品“保质期”与安全

第3章：广告中的“毒”食：被塑造的以及被拆穿的

中秋节前话功能月饼

蛋白质进肚，依然各不相同

“益生元”是什么元？

饭后酸奶有助消化？

没有“营养”的营养成分

抗氧化，你抗过头了吗？

“强化食品”，争议为何那么大？

要不要吃牛初乳？

那些食物真的能防辐射吗？

明列子是“减肥明星”吗？

紫薯值不值得追逐？

你想吃什么样的鸡肉？

从张大师的绿豆到马教母的土豆

假如马悦凌不幸生在美国……

酵素减肥，没门！

蛋黄多肽的商业忽悠与科学研究

第4章：传言中的“毒”食：被误解的以及被纠正的

解析“致命食物”之一：什么样的土豆和西红柿比砒霜还毒？

解析“致命食物”之二：未腌透咸菜和烂白菜

解析“致命食物”之三：新鲜蚕豆

反季蔬果吃不得？吃得！

吃一口苹果能有多少杀虫剂进嘴？

吃一包泡面需要解毒32天吗？

来不逢时小麦草

高血压的“科学食疗”

美酒不要加咖啡

糙米，营养功能与风险随行

刚烤的面包能不能吃？

单面煎蛋，拿风险换美味

炖烂的肥肉有益健康吗？

奶可以和茶一起喝吗？

“辐射污染”与“辐射处理”差千里

“反营养物质”的真正含义

你的面包为什么没变坏

· 收起全部<<

精彩书摘

任何有毒有害物质，都需要在一定的量下才会对人体产生危害。要建立食物中的“安全标准”，首先要知道人体能够承受多少的量。

“皮革奶”刚刚冒头就被主管部门迎头痛击。相对于三聚氰胺泛滥成灾才出重手，这倒可以算是一个进步了。

配制酱油和勾兑醋是虚假标注的诚信问题。为了卖高价而宣称酿制产品，当然应该受到惩处。不过，为了反对虚假标注，就不顾一切炒作它们的危害，也同样是不负责任的行为。

科学概念上的可行，跟商品广告中的宣称是两回事，各路商家尽可以把产品吹得天花乱坠，但与现实之间的距离，只能依靠你愿意相信的程度去填补。

吃“辐射污染的食物”，就像把着火的食物吃到嘴里，而且它到了肚子里还在燃烧；而“辐射处理的食物”，则就像精心烤好的红薯，可以安心享用。

版权页：“饭后吃酸奶有助消化”是在时尚女性中间广为流传的说法。地铁里不乏这类广告：“XX活性乳酸菌，饭后来一瓶”。据说“XX活性乳酸菌含有两种活性益生菌：活力C菌和黄金双歧因子，双益搭配，健康加倍”。真有这么神奇么？自从出生那一天起，人的身体就是一个细菌的乐园。即使是“讲卫生”到了洁癖的地步，一个成年人体内的细菌总重量也大约有1.5千克重。一般认为，这些细菌的总个数至少是人体总细胞数的10倍。在小肠里地广菌稀，每毫升还只有一千个的样子；到了大肠，就发生了“菌数爆炸”，一毫升里的细菌达到了上千亿。这些细菌中的绝大多数与世无争，与人体和平相处。有一小部分不安分的，要搞点破坏“生态环境”的恶作剧，被称为“致病细菌”。还有一些社会责任感比较强，坚持“肠道兴亡，细菌有责”的信念，代谢生成小分子有机酸、多肽以及维生素等对人体有益的物质，还能抑制致病细菌的泛滥，从而被人类授予了“益生菌”的光荣称号。理论上，人是自己体内肠道菌群的上帝。本着惩恶扬善的目标，人们自然想到“补充”益生菌到体内来改善健康。在过去的几十年中，有几千项相关的研究发表。在针对腹泻、免疫、过敏、癌症、女性健康方面，都有许多正性的实验结果。对于细菌种类、剂量、作用机制、安全性能方面，探索也相当不少。令人欣慰的是，至今几乎没有副作用的报道；遗憾的是，问题远比我们想象的要复杂。目前的研究取得了巨大的进展，但是距离真正可靠地造福人类，却还任重道远。根据目前的研究，益生菌的作用就像治安联防队，而不是特种部队精英性质的。美国微生物学会2005年组织了一个益生菌研讨会，会议总结明确指出：“迄今为止，绝大多数益生菌在人体中的使用对于疾病处理而言都是预防和支持性的，而不是治疗性的”。比如关于益生菌对于小儿腹泻的影响，一项研究结果是这样的：不吃益生菌的小孩平均72小时后好转，正负误差36小时；吃益生菌的小孩平均58小时后好转，正负误差28小时。要想通过补充益生菌来有益健康，必须要“特定的细菌”、“保持活性”、“有足够的细菌数量”而且“连续服用”。不同的益生菌能够产生效果的数量相差非常大，有的每天吃1亿就可以起作用，有的却要1万亿才行。（关于益生菌更详细的介绍，可以参见《益生菌，如何益生》一文，《吃的真相》第一章，重庆出版社2009年11月版）。目前研究得比较多的益生菌叫做“双歧杆菌”。广告中所说的“乳酸菌”是否能够成为“益生菌”科学家们还没有吵出结果，不过一般认为它们能够帮助双歧杆菌安居乐业。即使不能亲自上阵，能够支持上阵的战士，也就还是好细菌。所以，吃点乳酸菌也还是不错的。广告中说的“活力C菌”其实不是一种菌，而是一个商业名称。按照厂家的介绍，就是乳酸菌和维生素C等其他东西的混合物。初看起来，似乎跟“益生菌”的理论符合，还加上维生素C等“营养物质”，实在有点诱人。不过如果我们拨开试图牵着我们鼻子的广告，来进行一下思考，会发现这个东东还颇有一些疑问：正如前面说了益生菌的作用需要“足够数量”“保持活性”，细菌的存活是需要适宜条件的，但这样的活性菌饮料配方是不是它们的“温馨小屋”？其中的活细菌到底有多少？对于消费者来说，麻烦的事情在于：现在对于益生菌产品还没有质量标准和法定检测，厂家的宣称只能依靠它们的信誉来保证。法律规范和权威监测，在这里都还是真空地带。补充益生菌的思路是直接吃进活的细菌，类似于空投一些“好细菌”充实革命力量。此外，人们还想到通过提供好细菌喜欢的食物来扶持它们，从而压制坏细菌。能够实现这样功能的食品成分就被叫做“益生元”（关于益生元更详细的介绍，可以参见《“益生元”是什么元？》一文）。



## 《吃的真相3》

### 媒体关注与评论

作者在尽可能地展现，他所知道的全部事实。——CCTV读书频道帮助读者科学消费、合理饮食、健康生活，教你在动舌头之前先动脑。——CCTV新闻频道

## 《吃的真相3》

### 编辑推荐

《吃的真相3:带你认清"毒"食》编辑推荐：新闻中的“毒”食、历史中的“毒”食、广告中的“毒”食、传言中的“毒”食，吃的问题，不能再等。

## 《吃的真相3》

### 名人推荐

书中集中讨论了近年来的食品安全热点，帮助读者科学理性地看待新闻、传闻中的“有毒”食品。——中国工程院院士 陈君石感觉云先生的文章更加贴近生活了，这种介绍某种食品最容易出现哪种问题、是什么因素导致的……是我们这些在水泥森林中野外求生的新猿人真正需要的信息。——果壳网网友 野外求生好多年

### 精彩短评

- 1、以前习惯吃什么看广告，对媒体充满信任，但在物欲横流的今天，媒体有钱就宣传的不负责，想吃病就看广告，想吃对还是看看科学松鼠会的吃的真相吧！
- 2、与其道听途说，不如看看此书，从真正科学的角度了解吃对我们的影响。
- 3、云无心的书是必买的。多年从事食品方面的品质管理，以从业者的角度，也算是内行吧，我认为云无心的这三本吃的真相，写得很好，难得的好的科普书籍，值得看。
- 4、和1风格还差挺多的，侧重点变了，更深刻了，不错。
- 5、文章都是博客的风格。文笔是不错，但是还不如看博客
- 6、挺好的书呢，学到了不少有意思的常识，也复习了高中化学，每次都是课间看新闻时候看的，“万物皆有毒，只要剂量足”“抛开剂量谈毒性的行为是耍无赖”
- 7、解开健康饮食的神秘面纱
- 8、我不明白为什么要换这样差劲的版式和封面设计
- 9、说到底还是概率问题，真中奖了也挡不住。
- 10、没读完
- 11、看看确实能收获不少，蒙牛的问题看来不是一点点。
- 12、看完觉得，不能看朋友圈
- 13、了解吃的真相
- 14、延续《吃的真相》1、2的风格，适合大众阅读，再次帮我们对于大量“毒”食有了更加科学的认识，是很生动的科普教材
- 15、三星半
- 16、继续科普食品安全.....
- 17、云无心的书，必须支持
- 18、科普好书
- 19、文笔风趣幽默，道理明白理性客观，对读者负责任，非常感谢作者云无心。现实的说，我更多知道了如何安心地理性地吃和选择食品，能少花很多冤枉钱。老人家们更值得好好读读此书1、2、3哦！
- 20、内容很好 就是我饿了一天浑浑噩噩 读到后面已经神智恍惚 咬着室友带回来的汉堡幸福地晕死过去 连吐槽的薯条都被我啃光 吃吃吃 买买买！！
- 21、没有前两本吸引人，大部分内容看云无心的博客就成
- 22、非常好的食品工程学的科普书，带你远离各种毒食谣言和真的毒食
- 23、是认真的作品，也觉得比第一部好，就是太难读了。没得没啥趣味
- 24、连看三本，有点审美疲劳了。
- 25、好处就是，妈妈再也不用担心我的食物啦！重点是妈妈，不是食物.....
- 26、知道了许多食品界的秘密
- 27、从食品安全公众事件入手的科普读物，兼具亲民和科学的特质
- 28、科普文章，长长见识。
- 29、必买。每本都能带来很多切实可行的知识，特别是给老人什么的讲讲最有用。向家里传达了第一本的精神之后，从此就再不被逼着吃固元膏燕窝什么的了，固元膏就是一些普通食品混在了一起，燕窝里面的蛋白质质量很差，因为是不需要的。这第3本谈了很多大家关心的地沟油、牛肉膏、火锅料什么的，告诉大家怎么去辨别是否有毒有害，真是教人一双慧眼啊。
- 30、学科学无底线爱科学求真相
- 31、了解吃的真相，是我们健康的根本
- 32、饮食科普佳作！
- 33、排版不忍直视.....不过我妈应该会喜欢--
- 34、还没读完，科普类的果然比较难看完
- 35、最近一直在追所有科普的书，不错，涨姿势！
- 36、这种书没事别乱看，看完什么都不敢吃了。。
- 37、云无心的作品，一如既往的扎实严谨
- 38、所谓的吃的禁忌，现在看来很多都是以讹传讹，不能全信的，这本苏可以说是吃货的福音，很多

## 《吃的真相3》

时候，我们都是人云亦云的都复制甚至夸大一些说法，为什么我们不遗余力的去宣传，大概与我们太远，与我们无关，或者也有看得不得别人那么滋润的想法！

39、我是从健康报上知道云无心的名字的，不愧是博士。

40、这本干货挺多，但是和生活的联系感觉比前两部少了些。稍微总结下：

慎重看待媒体宣传；

绝大部分保健品只是对身体无害，难以有疗效；

注意饮食多样化以及从食物中摄入膳食纤维；

控制饱和脂肪的摄入。

41、很不错的科普读物，适合给老人看

42、作者和相关方没有利益纠葛，所以很客观地评价了很多东西。问题是，就怕有人不愿意相信啊。

43、从科学的角度讲述那些我们看起来有毒的食品到底是不是有毒，非常的科普，也非常的能安定我们那颗对于食品安全非常脆弱的心。

44、内容统筹得很好，基本把“毒食”的方方面面厘清了，以后再有这类消息，我自己也可以分析了：P

45、科学、法制，喊了多少年了，到目前为止依然是我们最为缺乏的元素。出了事没有科学精神的探寻，也没有依法守法的品行，现在的食品安全问题人为因素占了绝对数，一方面是不法商贩的无底线操作，另一方面是广大群众人云亦云的各种错误观点，再加上政府的权责不明，媒体的胡乱炒作，要保持一份清醒的头脑实属不易。还是多学点科学重要

46、作为一个成功的吃货，一定要吃得科学吃得理智！

47、不知道是不是为了方便老年人阅读呢？字体有点大啊，很久没见这么大的字了，突然看见还是非常震惊的，呵呵~出版社的问题。内容还是不错的。只是纠结一下字体还有价钱。

48、已经买了真相1和真相2了，所以3也一定要买的。

49、不错，内容挺靠谱的

50、K

51、破除食品界谣言功在千秋

52、never before have one book changed me so much!

53、看看每天吃的东西到底有怎样的真相。

54、正在看，能帮助了解目前乱象丛生的食品安全问题。

55、作者行文态度五星

56、讲糖精那几篇真不错

57、科普读物

58、没有上一本好笑了...

59、主要谈论和毒相关的话题，比如添加剂、致癌物等等

60、我娘都很爱看！所以她以后不会再给我发各种养生秘笈和食品阴谋论的吧.....

61、书中列出了近年来在国内发生的一些关于食品安全的问题，个人认为比较有说服力，通过这本书，改变了以前的一些看法，食品安全的问题并非就是不是对的就是错的这么简单，对于关心食品问题的朋友，值得一看。

62、排版超级不喜欢，读者又不是老花眼，字那么大干嘛

63、带给了我们很多常识，有用的常识，讲述与人每天的生活息息相关的“吃”，寓教于乐。3一如既往地好。

64、专业人员解读生活中关于吃的事儿。。。

65、看了一部分，大部分文章已经有所了解，买书只是为了看着方便。认清食物，更可以因而认清事理。

66、第三本了，换了出版商，很不错的书，买来看看吃的真相

67、科普好书，值得拥有

68、认清各种毒食，字真大比2厚了很多

69、3.5。不错，又破解了几个很有代表性的食物谣言

70、红色 - 橙色 - 黄色，设计风格倒是很统一，忍不住想收藏。一直觉得1和2的字太密了，因为信息量大，看起来有点累，3有点惊喜的，内文排布很大气。而且有了不少深度的文章，像是“该拿什么

## 《吃的真相3》

来拯救你，我的餐桌”，以前没看到这种力度的探讨。作者越写越好了。

71、吃的真相，让人吃的干净，活得明白。这套书我都买了，都细细品读过，获益良多。知识的价值就是在于实用、在于惠民，作者科学严谨的精神令人钦佩。

72、自己懂点知识也好~总而言之，别特意去吃什么，别太在意某类食物有什么特殊的功效或者吓人的危害，大大咧咧开开心心过日子，别胡吃海喝就行~

73、好科普！

74、这是一本介绍饮食健康问题的书，慢慢看。

75、前两本也买来看了。书里写得多是发生在我们身边各种各样的事件。解释很多我们不清楚的词语。

76、这本主要侧重于辟谣，说明很多食物本身是没有传言的危害，同时也说明很多食品最多只能当做普通食对待并没有什么神奇功效，多是为了忽悠消费者购买。

77、书中的案例都是取自于我们身边的生活中最近发生的事情，蒙牛牛奶添加剂，地沟油等，真正能起到帮我们擦亮眼睛的效果

78、其实没前两本好了

79、“解读”

80、食品安全靠有关部门不太靠谱，还是自己多了解一点知识把握点

81、吃东西要不放过美食也不要吃到不健康。。。这是个技术活。

82、食物安全问题搞得这年头吃什么都胆战心惊的。这书好~

83、一口气读完了,科学精彩很有道理,以前让我不知所措食品选择一下子变得清晰了,是家庭主妇必备手册.只要是他的书我必买,好样的科学松鼠会!

84、从第一本到第三本，最重要的是收获了获取食品安全信息的资源。以及面对这些乱七八糟的新闻该如何分析。食品检测里，最重要和主要的是什么。

85、了解真相，吃要科学，才能吃得健康。

86、印刷版面一般

87、非常不错，只是个别文章不太接地气

88、三本吃的真相，最爱三。逻辑性更强，对于同一个点的剖析也更为深入，而且循序渐进，整本书都有统一贯彻的理念。分清楚科学和商业在食品中的位置，在警惕、敬畏某一类食物时更加理智，在针对食品安全问题时更为理性。

89、字大量足，给父母看最好啦！我妈已经看过了1、2，这本也必须入啊

90、字体印得足够大或许是为了方便老人阅读，但内容就像是微博集锦一样对不起这书名

91、有趣实用的科普读物

92、2016.9.1

93、吃的真相风云再起。)

94、学到了好多，对食品问题的看法也和以前有些不同了，中国的食品缺的不是鉴定标准体系，而是缺对不法无良企业的惩戒。

95、2015075

96、对一些热点问题的科学解读，不错！

97、挺好的科普读物，值得读一读。

98、恩，关键是通过那么多实例说明了思考以及验证的方式，嘿嘿，作为科普，还是要忽略大量的化学反应以及分子式

99、饮食科普，任重而道远，光辟谣也够忙了。

100、系列好书3

101、很赞，会一直支持松鼠会的成人科普书

1、文/唐拉拉身在美国的食品工程博士云无心一直以自己特有的方式关注着国内的食物，他在本职工作以外辛勤构筑的工程就是以每年一本的速度推出“吃的真相”系列。而且，正如他在个人简介里所言“与国内任何机构和企业均无利益关系，因此能保持充分的独立性，以严谨态度和科学态度来解析现代食品问题”，云先生所传达的“真相”自有一种让人读起来欲罢不能的诚恳。比起先前已经引起了广泛报道的《吃的真相》和《吃的真相2》，《吃的真相3：带你认清“毒”食》在力度上有了不少提升，一大特点便是更加旗帜鲜明地谈论“吃”了，书名以“毒”食为题眼，用意不明自言，目标乃直指问题食品和食品问题。这本书实实在在地分析了当下中国食品安全领域各个层面所折射出来的现状与思考，力透纸背。第一章从热点，即大众最关心的话题入手，讲的是新闻中的“毒”食，囊括了近一两年来我们耳熟能详的这一些名词：地沟油、黄曲霉牛奶、皮革奶、一滴香、牛肉精、镉大米、起云剂……它们，经由媒体和网络进入当代生活，在迅速传播的过程中，一些真相慢慢浮出水面，也有一些灰色地带被继续遮掩。可贵的是，云先生的描述和评论始终持有如下基调：不能离开剂量去谈论“毒”性，也不能绕开伦理去谈论“毒”性。如食品添加剂，公众和媒体应该关注其使用是否遵循法定标准，而不能因为它是“添加”进来的化学物质就心生恐慌；如勾兑醋，它和酿制醋在化学组成上并无二致，对人体未必有危害，但却有诚信这个大的前提来衡量某些厂商的做法。需要指出的一点：这里的“毒”食打上了引号，表达的意思也正在于，它们是可探讨的，到底是化学意义上、工业意义上、道德意义上还是法律意义上的“毒”食，或者有的索性就是误会误传，这一切，都需要用科学理性的方法去看待。为了让读者更加清晰这个方法体系的建立过程，本书顺势在第二章讲起了历史中的“毒”食，陈年往事中一窥前辈们为此做出的不懈努力和尝试，既有美国“FDA之父”哈维·威利当年组织志愿者以身试毒的危险壮举，也有百年来各国科学家寻找适用于食品的抑菌物质的重大历程。以史为鉴，是最好的学习路径。《吃的真相3：带你认清“毒”食》的写作和编排可谓用心良苦，旨在用一个循序渐进的演示，帮助读者建立对现代食品的定义、体系和标准的认识。其中，像“拿什么来拯救你，我的餐桌？”和“食品监管，走向何方？”这种不可多见的绝佳科普文，与其说是科普，不如说是对科技指导下的社会秩序的一次深刻思辨。再一次地，凭着一个科学家的素养和直觉，他提出了切实有效的解决之道。寻找方法和标准的途中，人类一直有希望，有失望，又复有希望。一旦系统性地确立下来，就可以用来处理现实中的问题，则怎样去看待广告中的“毒”食，怎样去看待传言中的“毒”食，都不再是难事。所以“功能月饼”、“酵素减肥”、“防辐射食物”不应成为趋之若鹜的需求，“比砒霜还毒的致命食物”不至引起你莫大的恐慌，“食疗”、“食补”也有待以更冷静的眼光去审视。值得一提是这本书采用了“界面友好”的字体和开本，读起来十分舒服，适合推荐给长辈，而其中内容，正是他们迫切需要补充的现代知识。一个“水到渠成”的结果，一份优质的民生问题专业答卷。如果说近两年来书海茫茫中还有什么文字著作坚持在给国人提供审视生活的精确视角的话，非此系列莫属。

2、作者是专业的食品科学研究者。《吃的真相》系列是科学家深入浅出的科普作品。是我见到的国内饮食相关的科普作者中水平最高的。本书的排版比前两本有一些改动，字更大了，相信是为了适应老年读者，年轻的读者看着有点不适应。作者的照片不见了，相信也是为了适应国内的读者。作者的照片看上去很年轻（实际年龄估计在45以上），会让读者不信任！

3、吃的真相一直扑朔迷离，想必是吃与人的生活太近了，有太多的人以吃为谋生行业，故而不免只给导向，不给真相。真相的获得往往需通过“中立”机构或个人，所谓第三方，站在利益关系以外的组织或个人。本书的作者如果符合这个条件，那么书中的内容可能就接近“真相”了。不论如何，作者提出的“万物皆有毒，只要剂量足”的基本论点还是很不错。在这个前提下，人们对吃的忧虑或能理智地处理。那么值得注意的真相有哪些呢？大体如下：1. 带皮大米，就是作为营养保健品原料的糙米，在它的皮中富集无机砷，毒作用强。安全第一，吃精米更好。虽然米皮中营养丰富，但是毒性也高。2. 人体是个细菌的培养皿，大量细菌集中在消化系统，特别是肠道。按照对人体的作用，粗略分为有益的“益生菌”和有害的“病菌”。这两种细菌大概是此消彼长。主打“益生菌”牌的营养品通过两个渠道助长益生菌：直接投放益生菌或者投放益生菌的食物。无论哪一种方式，最终的效果都甚微，因为经过很漫长的路途，这些东西才能抵达肠。所以，益生菌类食品轻松服用即可，不必列为每日必须，人生必备的食品。3. 发芽的土豆（苦味）和青色的西红柿含有龙葵碱，毒性强，烹饪中不能被破坏。在土豆中，这种物质主要集中在皮层和茎芽中。发芽的土豆，直接扔掉。非要吃，就削皮

## 《吃的真相3》

。4. 酸菜在腌制过程中产生有毒的亚硝酸盐，完全腌制后，其浓度降低。简言之，少吃酸菜。5. 喝酒时不要喝咖啡。咖啡会蒙蔽人对醉酒的感应，导致醉了以为没醉，致使醉驾或一直不停的喝至醉死。6. 人体对方便面中非营养品的代谢所需时间大概为一天，因此，起码隔一天才能吃一次方便面。当然，平常没事别吃。

4、有时候我们在家会讨论，关于各种食物的文章满天飞众说纷纭，为什么我们比较信任《吃的真相》？——各执一词的作者们几乎都有“专家”的头衔，云无心应该还算不上太“资深”。今天第三本《吃的真相》拆封，看了几篇我突然想明白这个问题。当然，因为我比较信赖作者，对于书里引征的数据、科学结论，即使毫无涉猎我也不担心有作假的成分。但更重要的是，所有内容逻辑合理。当岁数渐渐地沉淀在身上，曾经一心作“文青”的我们，终于显露出对逻辑推理的深沉热爱。比如，没有足够的奶资源，不是完美食物，可能被奸商投毒等等都不能用来证明应该“反对牛奶”；比如“牛奶只是一种食物，我们不应该只计算它需要多少资源，产生了多少污染——因为当人们不吃这种食物，就必然要吃那种食物，需要比较的是它和它的替代品在这些方面的差异，才有意义”——这些不煽情不炫技不神秘的清晰逻辑才是我们最后能接受的东西。媒体和“大师”们如果不能同意甚至理解这样的逻辑，只能被算成谣言了。现代食品研究，似乎还是个路很长的科目。光是成分分析也不能完完全全地把各种食物，比如蜂蜜分析得一清二楚。更何况食物还得吃进入肚子里——人体的消化内分泌内循环也还是谜团无数呢。既然他们原本说不清，加上饮食与人生哲学和个人经验丝丝入扣，人们弄出各种各样的主义和派别真是不奇怪。但我们这种没有能力和兴趣上升高度的人，会觉得《吃的真相》所提供的“真相”——即使未必是最终的真相——比较有操作性：反季蔬果可能口味不及时令蔬果，甚至营养上也有差别，但总是没有坏处（或者说没有更多坏处），比“没有蔬果”是要强得多了。那么我们能吃得到时令蔬果就吃这个，吃不到时，就挑口味能接受的反季蔬果吧，葡萄还行，西瓜就免了。不过最后要吐槽，第三本的排版真不让人喜欢。气质不太搭。



## 章节试读

### 1、《吃的真相3》的笔记-第237页

益生菌，probiotic，能够保护大肠生态环境的细菌。  
益生元，prebiotic，选择性地被益生菌利用的物质。  
合生元，synbiotics，益生菌和益生元的混合物。

### 2、《吃的真相3》的笔记-第5页

粗油烟点低，精炼油烟点高，安全性好，

## 《吃的真相3》

### 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](http://www.tushu000.com)