

# 《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

出版社：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)

# 《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

《点食成金:吃出健康很容易》主要内容是：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。

## 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？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

## 《点食成金》

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。‘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》

### 精彩短评

- 1、喜欢范老师的讲座，这本书也是她精心写的，很实用。
- 2、论点有理有据，令人信服，解开了心中的很多疑问，不象当前市场上那些呼悠人的书，是一本非常好的生活指导书。另外，内容很吸引人，让人欲罢不能，
- 3、好的进餐顺序应该是水果 开胃汤 蔬菜 主食/鱼类/酒类。甜豆浆和牛奶是健康的充饥食物。
- 4、没有看到预期的效果
- 5、比较实用，可以改掉有些日常的饮食习惯，推荐。
- 6、给妈妈看的~范老师我一直在微博上关注，但因为妈妈不会微博，所以买书给她，她爱好养生，说拿到的当天看到半夜哈哈~
- 7、学会健康饮食。。。
- 8、书还没看，是朋友介绍的，看了一下目录很不错，对学养生的朋友有很大的帮助，就是书的纸张质量有点差！
- 9、喜欢范老师的书，一次买了好多，慢慢学习，慢慢实践，超喜欢的。
- 10、我是看了电视讲坛才买的,觉得讲得不错,易懂易记,但书一点都不好.看得比较累.买了就打开过两次,现在没兴趣看了
- 11、东西挺好的 很实用 受益颇多
- 12、不错不可尽信里面的
- 13、了解食物营养信息，挺实用的
- 14、道理就是那个道理，但自己不会搭配，给自己的生活多一个助理，更简单，更营养，更健康
- 15、看完后挺有帮助的
- 16、我选择的养生专家的书籍真的是开卷有益啊。
- 17、我读过好多本范老师有关健康饮食方面的书，这本书与前面基本一样贴近生活，比较实用。
- 18、可以读一辈子的一本书
- 19、作为范志红老师的粉丝，感觉书一如既往的好
- 20、不错的一本书 值得推荐 写的很容易理解
- 21、觉得这书没必要买，翻了几页也没什么，不过买了也不是我看，给同学的妈妈买的。
- 22、值得看，就是要结合自己的实际情况。
- 23、送给妈妈的，说是有帮助，非常信赖范老师
- 24、点食成金，我是在电视上听讲座的时候偶尔听到的，朴素的语言，却是非常地贴近生活中小小的细节，如果说不生病的智慧是告诉我们如何不生病的话，那么点食成金这本书告诉我们的是如何更健康科学的生活。这是比那些防病治病更重要的。里面许多方法都值得我们参考和采用，非常的实用。很值得向各位推荐。我准备要买第三本送给我的朋友啦！
- 25、看电视上的直接些，书上写的太理论化了。
- 26、此書非常好，值得收藏！
- 27、此书很精辟很实用
- 28、我觉得这本书很好.
- 29、有很多健康的知识，很实用 受益颇多
- 30、里面有很多健康的知识，瞒喜欢，直得
- 31、看过作者的《怎样吃最安全》，很好，所以买时同时买了这本！
- 32、很好。
- 33、妈妈很喜欢范志红老师的书，实用、易懂。
- 34、一如既往的支持范志红老师
- 35、还没看完，还不错，开始就指出了一些饮食误区，建议也同时参考一下临床营养医生的意见
- 36、内容还可以，看来她的书得配套看，但看一本太过单薄。
- 37、帮表妹买的，应该是不错，反正是她想要的书，而且发货速度也可以哈
- 38、很科学哦
- 39、信息比较碎片化，部分信息没有结论，拿来各种不同的说法，自我感觉一下，但最终没有定论。吃饭任何时间可以喝茶存在异议，不是说茶为碱性，吃饭时喝会中和胃液影响胃的消化么。反正我吃

## 《点食成金》

饭当中绝对不喝茶。

40、其实买的价值==并不大吧，还不如关注老师的微博，得到的会更多

41、绝对好，好的没话说

42、范志红写的东西通俗易懂，又实用。

43、单从书来看，实用性还是蛮强的

知识无法满足各种人的需求，如果能够提出一个实践性较强的原则会更加好一些

44、我很喜欢这本书，实用价值很高

45、科普性较强啊，是不错的生活书，看了以后，买东西，饮食方面都会更健康，为自己和家人的健康学习啊，

46、书很好,受启发,封面有点旧了

47、自从老妈读后天天都跟我唠叨 崩溃

48、老妈要买的，但书的一边被压坏了。总的来说不错！

49、从范志红的博客跟过来的，内容当然没得说的好，关键是排版什么的编辑都不错，看起来很舒服

。

50、解释了很多报纸、网络上流传的错误饮食传言

51、很不错，值得收藏，强烈推荐！

- 1、 (1)土豆烧牛肉： 由于土豆和牛肉在被消化时所需的胃酸的浓度不同，就势必延长食物在胃中的滞留时间，从而引起胃肠消化吸收时间的延长，久而久之，必然导致肠胃功能的紊乱。
- (2)小葱拌豆腐： 豆腐中的钙与葱中的草酸，会结合成白色沉淀物——草酸钙，同样造成人体对钙的吸收困难。
- (3)吃肉时喝茶： 有的人在吃肉食、海味等高蛋白食物后，不久就喝茶，以为能帮助消化。殊不知，茶叶中的大量鞣酸与蛋白质结合，会生成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，从而延长粪便在肠道内滞留的时间。既容易形成便秘，又增加有毒和致癌物质被人体吸收的可能性。
- (4)茶叶煮鸡蛋： 茶叶中除生物碱外，还有酸性物质，这些化合物与鸡蛋中的铁元素结合，对胃有刺激作用，且不利于消化吸收。
- (5)红白萝卜混吃： 白萝卜中的维生素c含量极高，但红萝卜中却含有一种叫抗坏血酸的分解酵素，它会破坏白萝卜中的维生素c。一旦红白萝卜配合，白萝卜中的维生素c就会丧失殆尽。不仅如此，在与含维生素c的蔬菜配合烹调时，红萝卜都充当了破坏者的角色。还有胡瓜、南瓜等也含有类似红萝卜的分解酵素。
- (6)萝卜水果同吃： 近年来科学家们发现，萝卜等十字花科蔬菜进入人体后，经代谢很快就会产生一种抗甲状腺的物质———硫氰酸。该物质产生的多少与摄入量成正比。此时，如果摄入含大量植物色素的水果如橘子、梨、苹果、葡萄等，这些水果中的类黄酮物质在肠道被细菌分解，转化成羟苯甲酸及阿魏酸，它们可加强硫氰酸抑制甲状腺的作用，从而诱发或导致甲状腺肿。
- (7)牛奶与橘子同食： 刚喝完牛奶就吃橘子，牛奶中的蛋白质就会先与橘子中的果酸和维生素c相遇而凝固成块，影响消化吸收，而且还会使人发生腹胀、腹痛、腹泻等症状。东莞治疗生殖器感染:<http://nk.kdnet.net/szqgr/>
- (8)酒与胡萝卜同食： 最近，美国食品专家告诫人们：酒与胡萝卜同食是很危险的。专家指出，因为胡萝卜中丰富的胡萝卜素与酒精一同进入人体，就会在肝脏中产生毒素，从而引起肝病。特别是在饮用胡萝卜汁后不要马上去饮酒。
- (9)豆浆冲鸡蛋： 鸡蛋中的粘液性蛋白会与豆浆中的胰蛋白酶结合，从而失去二者应有的营养价值。

## 章节试读

### 1、《点食成金》的笔记-第44页

买食品的基本原则：

- 1、不买广告长期密集投放的食品。
- 2、不买经常降价促销的食品。
- 3、尽量买本地出产的产品。
- 4、尽量买最新鲜的产品，尽量买保质期比较短的产品。
- 5、尽量买最纯粹的、天然形态的产品，少买添加了多种原料的产品，尽量不买高度加工食品。

### 2、《点食成金》的笔记-第30页

关于豆浆的禁忌，也没有那么多：1.脾胃虚寒、容易腹泻腹胀者不宜多喝豆浆，更不宜喝冰豆浆。2.豆浆必须煮透。3.豆浆也不能用来送服药物。

你是不是过分相信那些你所听到的信息了呢？请动脑子思考一下，问以下几个问题：——该信息是否符合逻辑？该信息是否符合常识？该信息有没有违反物理化学等基本理论？该信息有没有可靠的研究证据或调查数据支持？该信息是否得到大部分相关专家支持？如果不能满足以上几个要求，那么，无论一个说法听起来多么天花乱坠，还是不要轻易相信的好。

独立的思考能力，严密的逻辑推理，追求证据的精神，是高素质现代人，特别是一个具有科学素质的公民的要素。对健康知识，更应如此。

### 3、《点食成金》的笔记-第17页

关于牛奶的谣传很多，真正的禁忌只有下面几条：

- 1.清晨不宜把牛奶当成唯一的饮品。
- 2.对牛奶不适应的人应当少量多次地喝牛奶。
- 3.牛奶不宜长时间煮沸。
- 4.保存牛奶不能冰冻，不能光照。
- 5.牛奶不能送服药物（除维生素增补剂外）

### 4、《点食成金》的笔记-第25页

毒理学的基本原理是：剂量决定毒性。药食同源，每一种食物也有最佳的数量。一种食物超出了它的合理数量，便可能妨碍营养平衡，甚至带来健康隐患。一种食品是否发胖，并不在于它是否是“增肥食品”，而在于你如何去吃它——怎么吃，吃多少，什么时候吃，和其他东西如何搭配。

### 5、《点食成金》的笔记-第16页

食物的摄入数量，对于它的健康效果有着很大的影响。无论多么好的食物，都不宜无限制地摄入；反过来，多吃某些食物会增加癌症的风险，也不意味着这种食物一口都不能吃，或者偶尔吃一次都不可以。

### 6、《点食成金》的笔记-第52页

每一张钞票都是一张选票——虽然没有执法权，至少钞票握在我们手中，那些不规矩不诚实的产品，我们可以不投它的票。

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