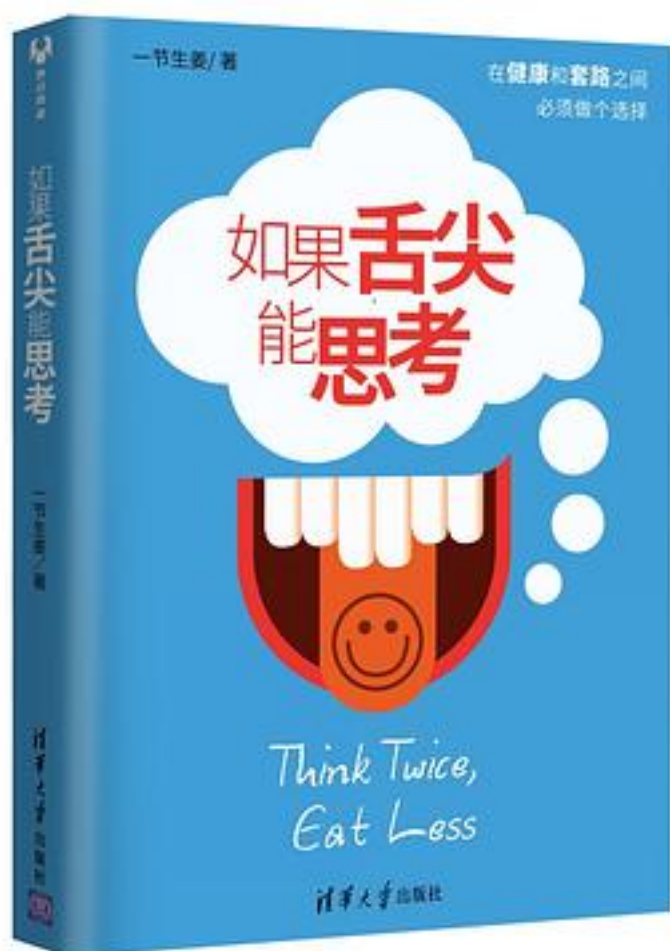


如果舌尖能思考



[如果舌尖能思考_下载链接1](#)

著者:[美]一节生姜

出版者:清华大学出版社

出版时间:2017-6

装帧:平装

isbn:9787302471578

◆冯唐、李治中（菠萝）、王立铭和程京院士联合推荐。

- ◆让你吃到嗨的东西都是啥？
- ◆为了美你要付出什么代价？
- ◆男人最怕的两件事是什么？
- ◆你对吃喝其实误解很深。。。。跟科学做朋友，这些都不叫事儿！

让你吃到嗨的东西都是啥？为了美你要付出什么代价？男人最怕的两件事是什么？你对吃喝其实误解很深。。。。跟科学做朋友，这些都不叫事儿！

人工智能AlphaGo能把人类的九段围棋手们打得遍地找牙，但是没法跟人比赛吃喝。吃喝，也许是最后能给人类保留面子的事，但是怎样吃喝、怎样才能真正获得健康？在商业社会的今天，各种套路太多，要想少入套路，你可以花几十年的时间学习现代知识、学会看科学论文，也可以选择拿起一本轻松的科普读物。

本书就像一把锋利的手术刀，为你剖开围绕在食物周围的盘根错节云山雾罩，用最可靠的科学数据，告诉你关于众多食物的传言，哪些是对的，哪些是错的，又有哪些是悬而未决的。想好好做一个吃货，一定要读这本书。

作者介绍:

一节生姜，本名张洪涛，北京大学本科毕业，美国宾夕法尼亚大学药理学博士。现任美国宾夕法尼亚大学医学院病理及实验医学系研究副教授，目前主要研究方向为癌症的靶向药物治疗、重组蛋白药物对癌症的靶向免疫治疗、以及巨噬细胞在免疫和肿瘤中的功能。在权威科学杂志上发表过70多篇论文，是17个已批准专利和一系列待批专利的发明人。著有科普读物《吃什么呢？——舌尖上的思考》。

目录: 第1章 用来吹的保健品1

- 1.1 保健食品的风险2
- 1.2 安慰剂的效果：测出底线有多低6
- 1.3 说没就没的大蒜素8
- 1.4 南瓜也能壮阳？开什么国际玩笑！ 11
- 1.5 纳豆激酶是什么东西？ 13
- 1.6 月子水：到底是催奶还是吹牛？ 14

第2章 可以让你吃到嗨的东西17

- 2.1 食物里的兴奋剂18
- 2.2 鳖屈：最恨马家军的动物非鳖莫属 20
- 2.3 宫斗剧必备毒药：马钱子21
- 2.4 甜到忧伤24
- 2.5 代糖真的就比糖健康？ 26
- 2.6 可口可乐的前世今生27
- 2.7 宁吃西施乳，不中河豚毒28

第3章 维生素和家常菜 33

- 3.1 不能太少，也不能太多的叶酸 34
- 3.2 维生素D：武侠们需要补的真气 35
- 3.3 维生素K2：努力了一生，依然只是一个保健品！ 37
- 3.4 补食叶黄素的正确方式 39
- 3.5 让免疫细胞冷静冷静的锌 41
- 3.6 得避光吃的芹菜 43
- 3.7 鱼腥草：一盘不能安安静静吃的小菜 46
- 3.8 生姜粉和偏头痛 47

- 3.9 多好的姜，别都给老鼠吃了！ 49
- 3.10 葡萄柚：天然“补”雌激素的水果 51
- 3.11 芦笋：你吃对了吗？ 53
- 3.12 石榴：真能壮阳吗？ 56
- 3.13 蕨菜会致癌吗？ 59
- 3.14 被转基因的红薯 60
- 3.15 生鱼打败了三国时候比吕布还牛的人 61
- 3.16 青团能让人想入非非吗？ 63
- 第4章 药膳 65
- 4.1 厚朴：这树皮里的东西真能除皱？ 66
- 4.2 参麦：皇帝可以代言 67
- 4.3 当归：提高免疫功能功能的不归之路？ 68
- 4.4 甘草：千万不要入戏太深 70
- 4.5 像咸鱼一样的缬草根 72
- 4.6 敢用雷公藤减肥不？ 73
- 4.7 乌头碱：真的是不想让你活到白头！ 74
- 4.8 石斛的温柔一刀 76
- 4.9 励志的黄连 79
- 第5章 美的代价 81
- 5.1 一针见白 82
- 5.2 涂在脸上的痔疮膏 84
- 5.3 减肥减掉的命 85
- 5.4 跟头发有关的那些药 87
- 5.5 “臭”美的耳环 91
- 5.6 来自火星的水 92
- 第6章 脂肪的那些事 95
- 6.1 反式脂肪酸：藏在脂肪里的害人精 96
- 6.2 肝是怎样炼成脂肪肝的？ 99
- 6.3 卵磷脂真能做好血管清道夫吗？ 100
- 6.4 甘油三酯可以抗癌吗？ 104
- 6.5 鱼油：美国的“土特产” 106
- 6.6 脂肪和胆固醇带来的难题 109
- 第7章 让人不省心的喝 113
- 7.1 蜂蜜里的那些毒 114
- 7.2 损肝的茶 116
- 7.3 血染的果汁 118
- 7.4 践行酒与生存技能 120
- 7.5 能把白宫烧掉的酒精 122
- 7.6 酒精过敏 124
- 7.7 让人面若桃花的乙醛 127
- 7.8 雌性气场极其强大的啤酒花 129
- 7.9 比酒更伤人的抗生素 131
- 7.10 葡萄酒到底有多少保健功效？ 133
- 7.11 让人倾家荡产的咳嗽药 137
- 7.12 咖啡真能壮阳吗？ 138
- 7.13 蔓越莓汁与尿道感染 140
- 7.14 甘菊茶与酒：谁能预防甲状腺癌？ 142
- 第8章 有关癌症的吃喝 147
- 8.1 瞄向肺癌的靶向治疗 148
- 8.2 花生与癌纠缠不清的关系 151
- 8.3 红肉的致癌风险 153
- 8.4 雌激素与乳腺癌 155
- 8.5 朱莉的选择 163
- 8.6 骨质疏松和乳腺癌 166

- 8.7 怎样享用橄榄油的好处? 168
- 8.8 碘盐和甲状腺癌169
- 8.9 疱疹能给肿瘤带来免疫治疗吗? 174
- 8.10 既生癌, 何生酮——控制碳水化合物就可以让肿瘤君滚蛋吗? 178
- 8.11 癌症的命门182
- 8.12 高脂肪与直肠癌185
- 8.13 癌症, 真的是胖的错? 186
- 8.14 黄樟素和肝癌188
- 8.15 闹事的咸鱼190
- 8.16 未名湖上空的淋巴瘤193
- 8.17 谁害了魏则西的命? 197
- 8.18 海里捞出来的药: 啥? 还能治滑膜肉瘤? 203
- 8.19 化疗: 拿什么来安慰你翻腾的胃 207
- 第9章 其他疾病211
 - 9.1 类风湿关节炎吃什么——蚂蚁的战争 212
 - 9.2 酒与类风湿关节炎215
 - 9.3 治疗白内障的新希望216
 - 9.4 反手能摸到肚脐眼是一种病吗? 219
 - 9.5 貔貅病223
 - 9.6 发烧能烧死病毒吗? 225
 - 9.7 悄悄跟你说: 有个好东西, 能抗感冒还能隆胸! 230
 - 9.8 胖带来的现代烦恼234
 - 9.9 小胖威利237
 - 9.10 黄花菜能治抑郁吗? 239
 - 9.11 肉毒杆菌: 一锅坏了的香肠, 引出了去皱和抑郁的治疗 243
 - 9.12 男人最怕的两件事 246
- 第10章 其他 249
 - 10.1 能让人上瘾的运动 250
 - 10.2 父母有知识, 孩子少出事 252
 - 10.3 该改变的传统 255
 - 10.4 箭毒蛙: 吃出来的毒性 257
 - 10.5 农药: 你到底要灭谁的威? 258
 - 10.6 睡个好觉, 人生美好 259
 - 10.7 人怎样才能进化成植物人? 263
 - 10.8 免疫细胞与初恋情人 264
- 参考文献 267
- • • • • [\(收起\)](#)

[如果舌尖能思考_下载链接1](#)

标签

健康

科普

美食

饮食

养生

吃

营养

一节生姜

评论

幽默有趣，可读性强，也很实用，希望博士毕业也能出本科普书。

如果生物课这么教，不仅广大考生高考分数可以提高几分，朋友圈也不会有那么多卖减肥药和美白丸的了~嘿，不是生物学家，也了解点真科学~

看类似的书多了，总体来说就是规律生活，合理饮食，适量运动，健康自然而然

在京东阅读上看完，关于食物、医学、健康的许多知识，很难在短时间内消化，因为涉及太多的生物学、制药和化学知识，但掌握基本的科学方法、统计学原理、以及客观评价事物的价值观以后，在面对新问题时可以自己寻找答案。作者的文风偏平实，内容也更杂一些，没有菠萝的文章那么有趣和主题集中。当然，科普是一个值得一直进行的工作。

文字倒挺幽默，内容的定位主要是让大家识破伪科学，但看完几乎没什么帮助。

一般。公众号文章集合吧。

简单有趣

关于食物的科普读物。内容和深度更像一本专栏文集。看了10%后弃

很好，科普到了很多新鲜的知识。

书的开端可看 后面视觉和感觉疲劳 就怎么也进不了眼

作者有点儿皮，我不是很喜欢他的叙述方式。书的内容方面多数是针对食物里我们常常说的疗效给出科学上或正面或负面的解释，我觉得还挺实用的，就是看完了吃东西有点儿心理阴影，感叹活着不易呀

虽是医学科普类读物，但文字幽默，读起来并不枯燥。解答了很多日常的基础医药知识。

之前有过类似科普读物的铺垫，对普通人来讲，基本就可以只看小节的标题即可。

知识碎片但不乏对食物健康的重新认识。总结来说就是不要挑食，不要迷信某样食物！

我觉得写得很好啊。还挺喜欢有理有据的养生学.....就是读完之后....忘光了....

其实更多的是辟谣，如果可以介绍更多的营养学知识就好了。

这本总体不如吃货的生物学修养。每篇文章虽然还是基于科学，但总感觉有时候发散得略随意。

还不错，喜欢养生的看看还挺长知识的。

冲着作者看的，看完就给自己定了个食谱，哈哈哈

[如果舌尖能思考_下载链接1](#)

书评

[如果舌尖能思考_下载链接1](#)