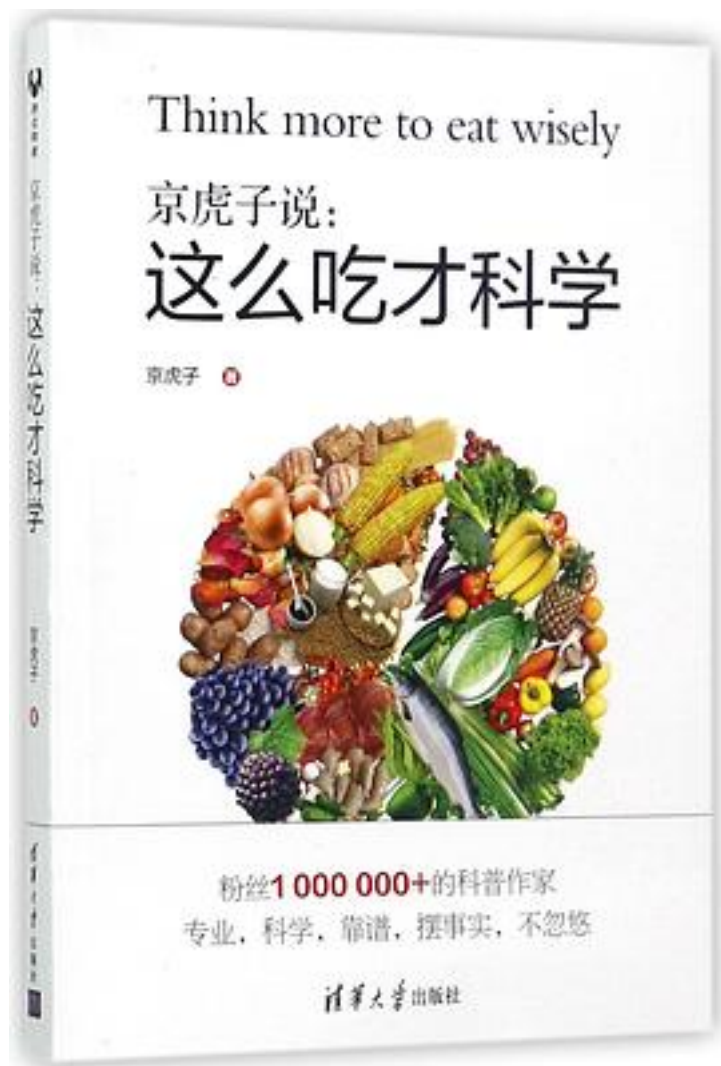


京虎子说--这么吃才科学



[京虎子说--这么吃才科学 下载链接1](#)

著者:京虎子

出版者:清华大学出版社

出版时间:2017-8

装帧:平装

isbn:9787302471356

关于吃人们有越来越多的疑惑和恐慌。吃这个也危险，吃那个也不健康，真不知道生在工业社会的我们究竟有什么还是能吃的。京虎子这本书帮助大家解决吃的疑惑，消除吃的恐慌。将事情的来龙去脉娓娓道来，将常见的食物的利弊逐一权衡，去粗取精去伪存真，最后让大家了解到吃的真相，自己决定去吃什么，不去吃什么，最后达到吃的真香，而且越吃越香。

很多关于饮食的传言也正是抓住了现代人在饮食上的盲点，利用大众常识不足、对传统信条盲目崇拜的弱点在民间根深蒂固。在书中，作者娓娓道来，并没有强烈的抨击，只是用直白易懂的语言摆事实，讲道理，就让这些传言不攻自破。并且以“授人以渔的”方式用科学的思维方式传授了很多饮食的常识，同时也破解了很多顽固的饮食思维误区。

与其被真假莫辨的传言困扰，不如翻翻这书，自己看个明白。

父母们在朋友圈转的那些“伪科学”实在忍不下去，买本书让他们也看个明白。

作者介绍:

京虎子，本名王哲。毕业于北京医科大学基础医学院和中国预防医学科学院病毒学研究所，美国约翰·霍普金斯大学公共卫生学院博士后。在新浪微博开设医学科普订阅阅读，出版图书20余部，其中代表作有：《国土无双伍连德》（曾获得第二届中华优秀出版物图书奖）以及《微战争》《寻找魔球》《疾病的模样》等。

目录: 01 生活的态度	//1
02 大道至简的饮食习惯	//5
03 饮食健康是万能的吗?	//13
04 每天一碟“彩虹”	//18
05 我吃故我在	//22
06 何时吃?	//25
07 边吃边喝是好习惯还是坏习惯?	//28
08 不可小觑的洗手	//32
09 应该不应该吃早餐?	//41
10 夜宵	//45
11 如何做到低盐饮食?	//48
12 能不能开心地吃鸡蛋?	//52
13 吃酸奶能预防糖尿病、高血压?	//65
14 牛初乳没有那么神奇	//68
15 拒绝未消毒的牛奶	//71
16 大麦茶	//76
17 关于绿茶的那些谣言	//81
18 咖啡益处多	//86
19 谈谈饮料	//92
20 细数功能性饮料的“恶”	//98
21 富氢水是炒概念	//108
22 有蔬菜吃，就别买清汁	//111
23 醋就是醋，不是药	//115
24 蒜你狠	//119
25 加糖提鲜：中餐的垃圾化	//126
26 枫糖	//130
27 低聚果糖	//135
28 木糖醇	//138
29 花生与过敏那些事	//143

30 香蕉的益处 //151
31 橘能入药，又是什么鬼？ //154
32 西瓜：吃瓜群众口福多 //161
33 木耳不治病 //164
34 豆腐与女人 //167
35 巧克力的健康故事 //170
36 柠檬虽好，不要神话 //177
37 枸杞只是一种小水果 //184
38 吃纳豆真的健康吗？ //187
39 亚麻籽 //190
40 益生菌的前生今世 //193
41 蛋白粉 //199
42 灵芝 //202
43 辣木籽 //206
44 微波炉值得您操心吗？ //209
45 不粘锅涂层的安全问题 //212
46 铝超标有何危害？ //215
47 莫让美食背黑锅 //218
48 减肥要怎么吃？ //222
49 吃面条减肥？ //236
50 吃油炸食物后嗓子疼，不是上火是什么？ //240
51 多喝红酒有助健康？ //244
52 吃黑米、黑豆、黑芝麻能让白发变黑吗？ //249
53 杂粮粥有那么健康吗？ //254
54 水果蔬菜在健康上等同吗？ //259
· · · · · (收起)

[京虎子说--这么吃才科学_下载链接1](#)

标签

健康

饮食

医学

好书，值得一读

身体管理

总有那么一点

微信读书

微信

评论

哎，写得这么不好看，出书前还是收费阅读的，除了列举一大堆研究，还有很多对自身的再三肯定，受不了

写的很零碎，应该是基于博客整理的书。大部分文章都是在辟谣，教你怎么做的内容不多，概括起来就是，多吃水果蔬菜，多喝水，少吃红肉，多锻炼。。

2018.11.18 略读。

公众号文章合集么，散得不行

书的纸张有人说是用的国外现在用的轻型纸。

还挺有意思的，总结就是，不管别人吹嘘一个东西多好，要适量，不能替代药物，健康的人没必要纠正自己的习惯。

买的实体书，博客合集，卖42元。癌症传也是42元。价格就跟作者一样的迷之自信。

只是个人比较喜欢虎老师，觉得他靠谱，整本书都在辟谣了，一些减肥的习惯比如少糖少盐少油也是一直在坚持的习惯惹，喝奶都要喝低糖低脂的hhh

感觉就是辟谣的一本书，确实不是功能性的一本书，可读性砥

基本是微博里文章拼凑而成，感觉毫无诚意……

微博上关注了京虎子老师好久了，偶然间拿起这本书，先读最感兴趣的章节《减肥要怎么吃？》《每天吃一碟彩虹》《益生菌的前世今生》……其次发现书中很多篇目以疑问为题目，解答了很多生活中饮食上常碰到的疑惑。我自己的体悟就是食物并没有特别神奇的“功能性”，饮食健康要通过丰富食物多样性、低盐、低糖、适量来实现，无需迷信某些食物的功能性，也无需过于刻意定物定量。祝大家在生活中有个积极的生活态度，健康的身体

[京虎子说--这么吃才科学_下载链接1](#)

书评

看到第11小节，打算弃读了，没有达到我对科普书的预期。理由如下： 1.
辟谣不给出论据，不是就事论事，而只是贴标签。
关于饮食有很多谣言，比如饭后不能马上吃水果。这个谣言弱智得让人心碎，可是居然还能流传。编这个谣言的肯定是大西北缺少新鲜水果蔬菜的，在世界很多地方， ...

[京虎子说--这么吃才科学_下载链接1](#)