

# 第一口



[第一口 下载链接1](#)

著者:[英]比·威尔逊

出版者:生活·读书·新知三联书店

出版时间:2019-7

装帧:

isbn:9787108064899

每个人如何决定自己喜欢吃些什么？我们天生就有这样的偏好吗？或者这些饮食习惯是由我们的家庭、文化、地缘因素，甚至出于情绪所形成的？而以上的种种因素，又会对我们造成什么程度的影响？

吃，并不像我们想象的那样简单—饮食习惯并不是天生的，而是后天习得的。本书引用了食品心理学家、神经学家及营养学家的最新研究，揭示了我们的饮食习惯是如何受到许多因素的影响而形成：家庭与文化、记忆与性别、饥饿与情感等。为什么有些人只吃特定颜色的食物，还有一些幼儿除了炸薯条不吃任何别的食物？“暴食症”“厌食症”等背后有着怎样的心理密码？中国的祖父母，为什么倾向给孙辈过量的食物？而日本人用了什么作法，让全体国民在短时间内转换成健康的饮食方式？

“好吃”“吃得好”与“健康营养的食物”间并不是互相排斥的关系。书中通过丰富的文化观察和实证的科学的研究，夹杂作者的个人经验，以生动且令人信服的方式说明追求美味的食物和健康的饮食间是相辅相成的。作者认为每个人都能够重新学习“吃的艺术”，不管成人还是孩子，都具有无穷潜力可以学会崭新且健康的饮食习惯。

## 作者介绍：

比·威尔逊 (Bee

Wilson)，英国著名食品作家和历史学家，剑桥大学圣约翰学院思想史研究员。她曾在英国时政周刊《新政治家》(New Statesman)担任了五年的美食评论家，自2003年起，每周都在《每日电讯报》(Daily Telegraph)的美食专栏发表文章，出版作品有《蜂巢》(The Beehive)，《美味欺诈：食品造假与打假的历史》(Swindled: The Dark History of the FoodFrauds, From Poisoned Sweets to Counterfeit Coffee)。

## 目录: 前言 1

导言 4

第一章 食物好恶 24

第二章 记忆 62

第三章 儿童食物 92

第四章 喂养 125

第五章 兄弟姐妹 156

第六章 饥饿 186

第七章 饮食失调 217

第八章 改变 251

结语 这不是建议 288

补充读物 293

参考书目 295

注释 331

致谢 344

· · · · · (收起)

[第一口 下载链接1](#)

标签

饮食

营养学

新知文库

科普

美食

\*三联@北京\*

医药卫生饮食

英国

评论

对食物的喜好可以后天培养，而且不光是通过嘴，有点意思。

---

听书待详解

---

健康饮食，从感官记忆开始，变成肌肉记忆。

---

中国人的饮食习惯也挺不健康的好像没人重视

---

味道是大脑对食物的主观印象，强化一些特征，忽略另一些特征，13周胎儿对味道的记忆。  
2、嗅觉绘制味道图像，人辨别气味的能力强—嗅觉受体基因  
3、环境的影响，对食物的反应造成偏好，偏好带来定期获得营养，养成饮食习惯。4、

## 瑞典感官教育计划

听的书。重塑对食物的感官体验，有可能改变大脑的饮食地图。

饮食习惯可以后天培养，我们要有信心，哪怕现代食品工业诱惑我们高糖高脂高盐的食物

我们每个人的大脑里都有一张从胎儿时期就开始绘制的味道图像，这张图决定了我们的食欲，决定了我们的饮食习惯。想要健康饮食，你需要改变大脑里的味道图像。最直接的方法，就是重塑自己对健康食物的感官体验。

核心思想：1.更多的时候，决定我们选择吃什么、不吃什么的，不是饥饿，而是食欲。  
2.在味道图像形成的过程中，关键因素，其实是嗅觉。  
3.多吃那些你喜欢的健康食物，你大脑里的味道图像就随之会变化，你的饮食习惯就越健康了。  
4.喜欢复杂的味道，更容易接受多样化的食物，对高糖-高盐-高脂的垃圾食品上瘾的程度会比较低。

### 每天听本书

感官教育从来没有尝试过，想想逐渐重口化的自己还是可以重塑下味觉

吃，并不像我们想象的那样简单。饮食习惯并不是天生的，而是后天习得的。我们的饮食习惯受到许多因素的影响而形成，包括家庭与文化、记忆与性别、饥饿与情感等。

看完只有一个感触，就是珍惜自己不喝茶和咖啡以及喜欢吃西兰花和苦瓜的天然味蕾，需要让健康食物唾手可得。

## 实用

得到听书：

另一种观点：我们每个人的大脑里都有一张从胎儿时期就开始绘制的味道图像，这张图决定了我们的食欲，决定了我们的饮食习惯。想要健康饮食，你需要改变大脑里的味道图像。最直接的方法，就是重塑自己对健康食物的感官体验。已经有很多案例告诉我们，这个方法真的有效。

很多时候开始第一口就开启了麻烦

有点啰嗦，其实也就是说口味偏好（食物习惯）是后天形成的，哈哈。

L

19.11.17

17Q了解了一下孩童的饮食习惯，大多是由父母造成的。其余快速阅读，很适合要矫正小盆友吃饭的家长们，写得很详尽，也很絮叨。

得到APP每天听本书分享：本书给我们的一个好消息是：饮食习惯是可以改变的，而且做到好像也不太难。我们每个人的大脑里都有一张从胎儿时期就开始绘制的味道图像，这张图决定了我们的食欲，决定了我们的饮食习惯。想要健康饮食，你需要改变大脑里的味道图像。最直接的方法，就是重塑自己对健康食物的感官体验。作者说，我们和食物互动的过程可以分成5个维度：感觉、反应、偏好、选择、营养。你吃食物，你会感觉到它的颜色，气味，口感等等，然后你会对这些特征产生你独特的反应，反应会造成偏好，偏好会决定了你对食物有没有食欲，最后才是营养。我们只有经过前4个维度，才能让吃或者不吃一种食物成为你饮食习惯的一部分。所以，如果你让自己重新体验前4个维度，就有机会改变你对这种食物的偏好。

[第一口 下载链接1](#)

## 书评

正是因为有了强大的嗅觉，我们才能记住那么多种食物的不同味道，绘制出大脑里复杂的味道图像。

但是，跟你出生后累积地对食物的经验相比，天性的影响可能没有你经常和谁一起吃饭，或者你是哪儿的人重要。换句话说，环境才更重要。改变饮食习惯的障碍太多了。除了货架上不健康的...

---

[第一口](#) [下载链接1](#)