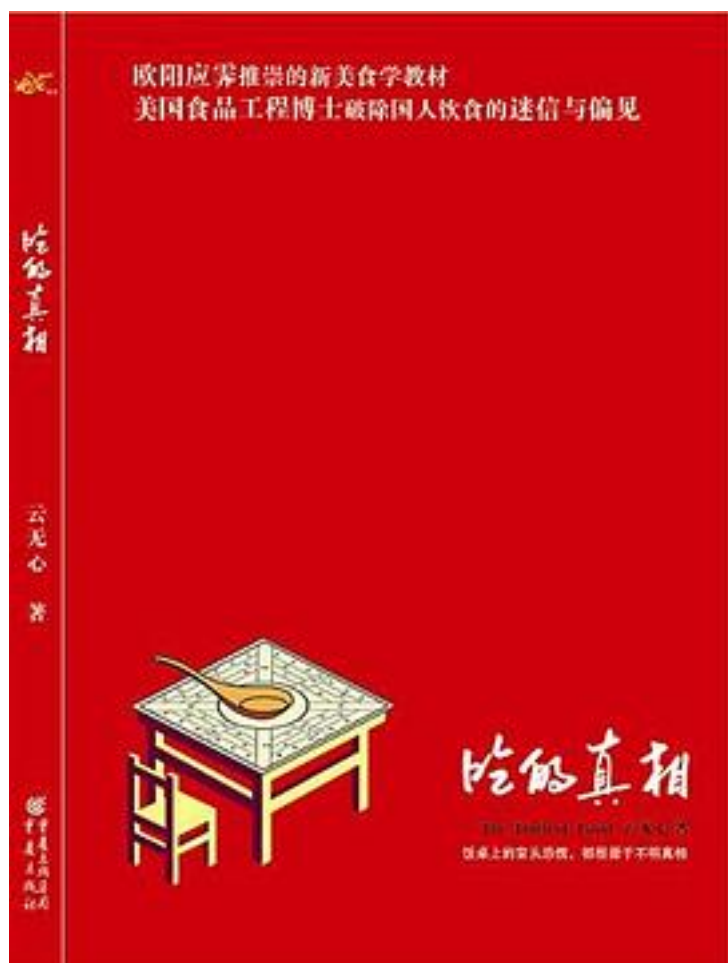


吃的真相



[吃的真相_下载链接1](#)

著者:云无心

出版者:重庆出版社

出版时间:2009年11月

装帧:平装

isbn:9787229012878

《吃的真相》：欧阳应霁推崇的新美食学教材，美国食品工程博士破除国人饮食的迷信与偏见。饭桌上的盲从恐慌，都根源于不明真相。

任何一种食物都含有“多种氨基酸、多种维生素和微量元素”，并且“富含某种成分”。自然界的绝大多数动植物。都含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及矿物质。那些“美容圣品”里含有的任何一种成分。都会在最普通的食物中找到。甚至更为优越。人体是一个很复杂的整体，蔬菜水果也各自都是很复杂的整体。它们不为人类而生，所以不会“完美”地含有人体所需的所有营养成分。我们只是利用复杂的它们来满足我们复杂的需要。

大豆蛋白的确是一种很好的食品，但是它不能提供保健功能。也并不比喝豆浆、吃豆腐有更多的好处。我们倾向于认为祖宗传下来的东西总是好的。而对于现代工业则有抵触的心理。其实。按照科学指导进行的现代工业生产，完全可以吸收传统工艺中合理的部分。而改变不合理的部分。而很多不合理的部分，对于人们甚至是有危害的。

可能会有很多人很失望，因为大多数人都希望有一个权威跳出来明确地说“能吃”还是“不能吃”。科学与江湖巫术的区别就在于，科学的结论不是依靠权威或者信念来支撑的，而是依靠科学实验对于事物本质的认识。

作者介绍:

云无心

清华大学生物学硕士、美国普度大学农业与生物系食品工程专业博士。现在美国从事蛋白质应用方面的研究。

科学松鼠会最受欢迎的作者之一，长期为《新京报·新知周刊》等媒体定稿，并在《瞭望东方周刊》上开设“食色物语”专栏。

目录: 推荐序一爱科学更爱厨娘
推荐序二实验室里的新美食学
自序
第一章 营养诚可贵
豆浆不能与什么一起吃
牛奶PK豆浆
要鸡汤，还是要鸡肉
科学，上酸菜
益生菌如何益生
像赶时髦一样追逐大豆蛋白
方便面中应该含有多少蛋白质
发面发面
解剖一根火腿肠
你家宝宝吃什么
明天的肉糜在哪里
我的酸奶我做主
让拉面风靡美国
蛋糕是怎样烤成的
咖啡加泡沫
“炒”菜工程
第二章 苗条价更高
教你读懂减肥食品
“美容圣品”的大众神话
“香蕉减肥法”，实在想当然
不吃，能饱吗
吃土豆的学问

改性淀粉与体重控制
果汁，你喝不喝
小如同学爱梨汤
嫩肉剂和木瓜蛋白酶
氢化油有多大的危害
软饮料禁售，冤不冤
蔬菜PK水果
所谓“竹盐减肥”
争论不休的糖替代品
扎进冰激凌的内部去看看
第三章 若为安全故
掀起蒙牛MP的盖头来
OMP与耍赖
当奶粉造成肾结石
如何看待三聚氰胺的“安全标准”
食品添加剂，从三聚氰胺谈起
惴惴不安苏丹红
比苏丹红更影响健康的食品添加剂
激素、鸡肉与卵巢囊肿
合成香精生成记
面粉为什这样白
面筋蛋白与麸质过敏症
牛奶无秘密
牛奶家族的旁系亲属
“全天然”的防腐剂
生的熟食或熟的生食
乳化剂为何存在
肉松造假道道多
食品细菌防御战
食用之油工厂来
为什么中国没有肯德基
一只小鸡几个翅膀
异黄酮的是是非非
增稠剂为何存在
造假与创新相距多远：拿纸馅包子说点儿事
第四章 偏见皆可抛
关于微波炉的那些传言
红酒加雪碧好吗
美国人不怕瘦肉精
苹果真的可以抗癌吗
婴幼儿咳嗽药：被“一棒子打死”的传统
速冻，冻坏食品了吗
六问固元膏
法国悖论：饮酒有助健康
喝开水，还是喝凉水
喝水也会得癌症吗
你想喝什么水
浓缩未必是精华
五行蔬菜忽悠汤
味精、鸡精与鸡粉
鸦片种子的油
优质蛋白就该多吃吗
有机食品，进步还是倒退
即使天价大米的活性成分是真的

“隔夜菜”是否真的致癌
.....[\(收起\)](#)

[吃的真相_下载链接1](#)

标签

科普

饮食

科学松鼠会

健康

吃的真相

生活

云无心

美食

评论

全书只需要记住最后一句话：只要是合法生产的正常食物，吃得越杂反倒是越健康

纠错模式的营养学书籍。整体的架构和编排都挺混乱的，基本左一锤子右一榔头的。但内容本身还不错，解答了我很多困惑

毫无需要挑剔的地方。找自己想看的部分需要的部分去看就好。

机械论。随便看看，别全信。

作者被美国科学洗脑了吧，急于证明化学产品的好处，但是化学产品落到某些人手里就成了塑化剂，三聚氰胺

都tm被书托忽悠了

不懂科学很可怕。

有科普的很不错的文章，但是特别讨厌作者老是说这个那个天然食品不好，因为没检测出成分。我的天！难道所有成分都是能通过检验才证明好不好的吗？科学上检查出的成分就一定可以归类吗？我觉得和工业食品相比，有机、天然或一些中医上材料还是有它好的地方的，科学一定要这么居高临下地否认所有吗？！反正我看了不是很爽。

真是一本科普的好书

京沪高铁上读完，感觉挺靠谱。尤其是力驳了暖手同学“泡菜亚硝酸盐太多，太不健康不许吃”的反动言论。要知道作为一个从小在四川长大的人，不吃泡菜简直要我的命啊！

虽然期望很高，但是读来却并不真的那么有趣。道理是讲清楚了，但也不过就是个结论，里面这些门道总是感觉没说明白，看着很专业，走的又不是完全的死理性派路线。读着不爽，总之怪怪的。

过分强调科学了，殊不知科学很多情况下也是伪科学，虽说只是个人观点，但是我还是

不待见

我不喜欢这么解读吃…

无聊到爆炸...分明就网上资料复制黏贴...

从伪科学家的角度以污蔑的态度接近食物。人和事物难道不应该是平等的吗？

打着“科学”的旗号，胡言乱语

文图错乱

可爱的人写什么都很可爱
对于真相我很喜欢这样一个的一个解释:全部的事实和事实的全部才是真相，如果我们只得到了一部分事实，就成了“不明真相的围观群众”。

上当受骗！！！！

比想象中差

[吃的真相_下载链接1_](#)

书评

问你一个问题，科学最好的朋友和最大的敌人分别是谁？
一下子想不出来？我们用《吃的真相》里的一篇文章来解析。
第192页，“一只小鸡几个翅膀”。
这是我也听说过的一个故事：某某洋快餐特别养殖的鸡，提高了鸡长出翅膀的产能，每只鸡的身上都是一圈的翅膀...

虽然我们有着据说世界上最难的理化数学教材，可还真的一点儿都不耽误伪科学横行。特别是具有重大获利预期的保健养生领域。当年的红茶菌打鸡血甩手疗法气功热的土壤并未有根本变化，只不过随着竞争加剧，一种伪科学已经很难独领风骚，但取而代之的，是伪科学们争奇斗艳百家争...

我没有想过有一天会出一本这样的书。
去年姬十三问我有没有想过把这些文章出本书的时候，我说没想过，我既不知道怎么操作，也没有精力去做。他说，你把书稿给我吧。于是我把这些文章给了他。他后来还找来了小庄华丽地加盟，而我就甩手了。所以后来跟别人谈起这本书，我都不...

对我的前程，我老爹曾有套朴素的理论：若能考上大学，就去学做医生；若考不上，就去当名厨子。在我看来，这两项毫无瓜葛的职业，潜在的唯一共同点是，都能练刀工。老爹却认为，这俩职业重要极了。他总认为，是人就得吃饭，所以厨师不会失业；是人总可能生病，所以医生不会丢饭...

吃是人类最低层次的需求之一。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。《吃的真相》帮助大家解决吃的疑惑，消除吃的恐慌。所谓真相，并不是揭发什么惊天秘密，而是将事情的来龙去脉娓娓道来，将最...

每当有人问起我是学什么专业的，我都会觉得费劲。
因为，接下来我就会面临着一长串的解释。
因为，我现在从事的工作和所学专业，差距太大了。
一般会从我国的应试教育谈起，解释为什么在那个高考年代，能考上大学就不错了，还谈啥个人爱好。就连文理分科，都是一个虚荣的选择...

孩子的饮食，我是不太在意的，因为我毕竟只是uncle，才不管孩子爱吃青菜还是大排。
但最近一件事情，让我留意到关于母乳喂养的问题。
朋友家的小孩10个月，前几天有点重感冒住院，请了老中医把脉，老中医说:孩子喝奶

少了。现在，大家都很忙，就算有1小时的哺乳假，很多母亲中午...

给我把葡萄酒烫烫斟几盅

喝酒这件事儿，几乎是人类千百年来最必不可少的放松方式了。我小时候大人们就培养我，经常用筷子沾着白酒让我尝尝。酒总是和人们的放松，精神愉悦相关，当然也有由于苦闷喝酒的，不过总起来说喝酒得碰见让人高兴的事儿。比如我们马上就要过年了...

我看松鼠会的时候就最喜欢看云无心的“在实验室里研究做饭”。买这本书，主要是给我爸妈买的，给他们科普一下，破除关于吃的奇怪迷信，别被特仑苏、玄米油什么的忽悠了。中国人迷信养生，尤其迷信通过吃来养生——最好是一剂大补汤包治百病，不行的话就吃什么补什么，因此吃...

作者本书的一些观点是从科学实证的角度进行阐释，目的是让读者能够建立一种独立思考的科学“眼镜”去看待一些现象和问题，这种态度是好的。但是在这里我想要质疑一下作者文中大量引用的报告来源FDA的科学性和可信度。FDA是否靠谱？答案是不能确定的，例如在作者的这本书里，..

你怎么还在吃肯德基？你不知道KFC的鸡肉都是从“秘密工厂”里那些插管子养的五六个翅膀的无毛鸡身上切下来运过来的吗？你怎么不喝豆浆，豆浆比牛奶好。你每天吃香蕉酸奶，不喝饮料，就能减肥。你家怎么还用微波炉，微波炉能致癌。你怎么吃转基因食品，怎么吃有添加剂的食品，那...

小时候常听人骂人是“吃货”，意思就是笨得只会吃其他什么都不会做。如此看来吃应该是最简单的事了，人生下来就会吃，吃饭也不用教，连街上的傻子都知道吃，而且吃得肥肥胖胖的。如果吃都不会吃那不是连傻子都不如？谁知道我们真的越来越不会吃，对吃充满各种疑惑，就像面对满...

we are what we

eat,这句翻译成天津话大概是吃嘛是嘛，虽然中国人在吃这件事上倾注了如此巨大的热

情，对饮食与健康的研究已经普及到了华夏大地长城内外广大城乡和城乡结合部的每一个家庭，但我印象里还真没一句如此干脆利落直指人心论述吃与健康哲学联系的。虽然我们估计全世...

如今摆上书架的保健书琳琅满目，自然也是鱼龙混珠，再加上电视报纸传媒所谓的专家的忽悠和广告的极端式的宣传，对于饮食的选择和判断变得扑朔迷离，经常在浩如烟海的信息当中得到对同一种食品背道而驰的评价，可怕的是两种评价的背后都有数据支持和繁复的术语阐述，而作...

我喜欢的科普有很多种，科学家的传记不用说了，无论是E.T.Bell的《数学大师》还是少年百科丛书里面外国科学家的故事系列，都是激励人投身科学，享受科学的好书；《小灵通漫游未来》，《科学家谈二十一世纪》这样的“现实的科幻”也不错，因为很多东西今天都一一验证了，这很有...

前面讲得还可以，到后面的那些知识感觉都不是很实用，或者就算我们知道了，对实际生活并没有多少影响。以下仅是个简要摘要：
豆浆和鸡蛋，都是需要充分加热做熟才可食用的。不能用豆浆冲鸡蛋，糖跟豆浆一起吃就没有什么危害。对于高血脂、高胆固醇患者来说，喝牛...

从当当收到书后就迫不及待的翻阅起来。和市面上前段时间热炒的养生类图书相比，本书言之有物，言之有据，不玩玄虚，靠谱——特点就是真科学。
从食物中摄取能量、营养是人类生存的必须。人体出问题大多也是从吃开始。与其重视后段的医治、养生，不如从吃开始。考虑到中国的饮...

我喜欢这本书，是因为做为一个从事环境化学研究的科研人员，经常遇到电视或者网络上给出似真非真的科学术语被人误读，欲解释欲反驳却感到无法着力的时候，而云无心系列文章编撰成书，让我再遇到食品相关的问题时，可省下很多功夫，直接把这本书抛过去便是了，也不用担心人看不...

今天看了书评，兴冲冲的跑去书店。找了半天好不容易找到，然后随手翻了几篇内容，大失所望。完全对不起那价钱，根本没购买的必要。。。

[吃的真相_下载链接1](#)