

这样选购食品最安全



[这样选购食品最安全 下载链接1](#)

著者:范志红

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2012-1

装帧:

isbn:9787535769152

《这样选购食品最安全》内容简介：作者从科学的角度入手，把生活中被很多人忽视的细节问题重新提出来，包括了在超市选购食品的秘诀，如何更有效的在第一时间看明白商家的标签，从而买到更安全的食品，买到更营养的食品，识破商家的小花招，看透广告里的忽悠，怎样让自己买食品的钱花得物有所值，从而成为一个智慧的购物者。对于每一类食品，书中都介绍了健康选购的要点，让你买得清清楚楚，明明白白。

本书目的旨在不让您回到家中再有抱怨，而是在第一时间、第一地点就给家人买到最健康的食品。

作者介绍：

范志红，女，1966年12月生。汉族。

中国农业大学食品科学与营养工程学院，营养与食品安全系，食物营养研究室副教授，食品科学博士。主要研究方向为烹饪营养、食物营养健康价值及营养因素在食物选择中的影响，发表论文42篇。讲授课程包括“食品化学”、“应用营养学”、“营养学研究进展”等5门。

学会资格：中国营养学会理事，营养科普工作委员会委员；中国健康教育协会理事；中国食品科技协会高级会员，营养支持委员会理事；中国烹饪协会美食营养委员会副秘书长。

社会活动：卫生部、中央文明办健康社区行巡讲活动特聘专家，国家机关健康大讲堂讲师团专家，奥运大讲堂荣誉讲师，全国妇联“现代妇女大讲堂”主讲嘉宾。为各地市民大讲堂、政府机关、健康教育机构、图书馆和各相关协会讲授食品、营养、健康方面的知识讲座一百多场。

出版著作：国主编、副主编、参编《食物营养与配餐》、《食品营养学》、《营养学》、《食品化学》、《中国营养科学全书·食物营养价值卷》等10本食品营养方面的教材和专著，出版《减肥与体重控制》、《营养圣经》等3本译著，《食不厌精》、《点食成金》、《健康从原生态开始》、《给孩子最好的食物》等15本食品营养科普著作。

科普活动：回先后给60多家报刊杂志撰写食品营养方面的文章700多篇，《女性健康》、《北京青年报》、《好主妇》、《健康之友》等十多家报刊杂志的特约专家作者或专栏作者。在“健康之路”、“健康北京”、“养生堂”、“健康一身轻”、“万家灯火”、“四季养生堂”、“百科全说”、“健康大智慧”、“健康生活”、“健康五六点”、“健康大课堂”、“快乐健身一箩筐”等全国多个健康类电视栏目作为主讲嘉宾出镜三百多集。搜狐网上的个人科普博客“原创营养信息”的点击率超过1490万，新浪微博关注网友23000多人，为全国点击率最高的原创健康科普博客。

目录：第一章 真正的健康从选购食品开始 我们为什么要吃东西？

现代生活让我们吃到更多加工食品？既“整容”又“化妆”还敢叫“纯天然”？

广告做得好，不如产品内容好？没有添加剂，食品会更优质吗？

别让优惠和价签牵着鼻子走？看穿食品包装上的噱头？

食物价格与营养价值有什么关系？人以食为天，健以食为先？

学会看食品的“简历”——标签？第二章 民以五谷为养 从我们熟悉的主食开始？

粮食种类多，粗细各不同？挑大米的学问？面粉比面团要重要？粮食怎样杂着吃？

选面食不要只看面团？面条也要聪明选？方便面可不能只图方便？

选择面包，新鲜度很重要？小心速冻食品在冰箱里提前过期？

容易被忽悠的速冲食品？无糖食品会更健康吗？第三章 五彩缤纷的蔬菜和水果

蔬菜包括哪些种类？蔬菜和水果的健康新好处？

蔬菜有这么多好处，到底要怎么选择呢？绿叶蔬菜是最佳防癌食品？

多吃绿叶菜，预防慢性病？让人爱不释手的水果？
绿色食品和有机食品真的物有所值？果酱里面有没有真水果？
蔬菜水果罐头是垃圾食品吗？第四章 看清牛奶里的是是非非 你会买错牛奶和酸奶吗？
喝牛奶会惹来癌症吗？选购牛奶遭遇9大疑问？如何判断买到的是否为优质奶？
牛奶要全脂还是脱脂？酸奶可不是有酸味的奶？酸奶是稀的好还是稠的好？
冰激凌的美好口感？第五章 让美味真正带来健康——肉、蛋、水产类
买蛋类要“鸡蛋里面挑骨头”？蛋黄的保健成分知多少？
红肉、白肉哪个营养价值高？选购鲜肉有讲究？买肉不是买花，过分鲜艳要小心？
吃肉不是卖“萌”，太嫩的要小心？不要把动物内脏一棍子打死？
含有致癌物的不新鲜虾皮？这样挑选营养价值高的水产品？
营养价值高的豆类及其制品可以替代肉类？好豆腐这样挑选？第六章
让口感和健康和谐相处——零食和糕点 吃坚果嗑瓜子等于喝油吗？
坚果和瓜子的选择？完整的果仁更健康？刺激味蕾的甜味食品？
方法对了，吃蛋糕可以不发胖？饼干香酥的秘密？看透水果干和蜜饯？
最健康的巧克力长这样子？致命诱惑的香、酥、脆、软食品？
非油炸小食品一定健康吗？除了糖，糖里面还有什么？小心身边的“反营养物质”？
被反式脂肪包围的生活？第七章 远离形形色色的饮料 甜饮料里有什么？
负营养食品：碳酸饮料？甜饮料会让人变笨吗？饮料带来的结石风险？
瓶装饮料里有大学问？“喝果蔬”等于吃果蔬吗？维生素饮料vs电解质饮料？
逢年过节的饮料选择？冷饮中添加剂那点事儿？不含糖就代表着健康吗？第八章
左右味蕾的调味品 排在油盐酱醋首位的油？油脂怎么换着吃？
烹调油里的天生之毒与引入之毒？增强体质可不能靠吃荤油？繁多的营养盐？
生活中不可或缺的酱油和醋？各色名称的添加剂？替代盐的咸味调味品？
面临五花八门的糖？增鲜调味品的真相？
· · · · · (收起)

[这样选购食品最安全](#) [下载链接1](#)

标签

健康

饮食

范志红

生活

食品健康

养生

食品营养

这样选购食品最安全

评论

4星。真的值得一读。如果中国人都能吸收本书的理念，两个结果：人均健康水平大幅度提高；食品厂商营业额暴跌。

太好太实在的书～对我的帮助和解惑不是一点点～啥也不说了～比吃的真相系列，食品真相大揭密都要客观和全面～全书没有推荐任何一个品牌，没有浮夸任何一种食物的功效，对添加剂也完全没有所谓的谈添色变～处处是亮点，实用接地气～对饮食观的建立也非常有帮助～急不可耐的读完～爽～

超实用！

这书真应该每家备一本，掌厨人尤其要学习。

我又迷茫了……关于蛋黄和全脂牛奶Orz 和以前看到的说法不一样啊……

真心一般，不值这钱啊，下次买书还是奔同类最贵的比较靠谱，貌似胜间和代也说过类似的话

范志红老师的生活营养科普书，推荐之。

其实蛮多道理都知道了（因为关注了范老师的微博……），不过了解更多标签的真相，现在买东西都要看半天才下手了。

跟云无心的那本《吃的真相》交叉看起来比较好。

在微博上关注了范女士，觉得她是个实在人。书也是一样，十分实用，而且意外地有趣。面对高热量的蛋糕，她的建议是买贵的，买小的，我一下乐了。昨天一口气读完。以后有些东西永远都不用买了。

范老师的书值得一读~

哇靠，都是常识好伐？配料表自己不会看吗？性价比自己不会算吗？蛋糕饼干点心会做的自己通常不吃好吗？真应该试读一下再决定买不买的(^) >

实用

西图借出。不如直接看范老师博客好。

書名呆呆的。內容很真誠。關心自己或者家人都可以買一本快速地看一看或者平時參考一下。==以下為和書關係不大的個人感想==
有一種"直接吃"的飲食方法叫做"舊石器飲食法(Paleo Diet)"，不知道作者熟悉不。這本書總結起來就是接近"舊石器飲食法"+"非吃不可的那些拉幾也別太介意了"的原則去吃。雖然人都是會死的。不過在死以前，能不要太麻煩醫生就最好了！

我的身体不需要薯片，但我的心灵需要。你为何还要诋毁它。

看完啦，很实用的一本书，咱也算鉴别食材选购食品的半个专业人士啦，喜欢这些实实在在的知识^_^

很实用的书，获益良多。

还挺实用的，就是有种没写完没有收尾的感觉

远离深度加工食品，回归传统饮食，多吃深绿色蔬菜

[这样选购食品最安全 下载链接1](#)

书评

[这样选购食品最安全 下载链接1](#)