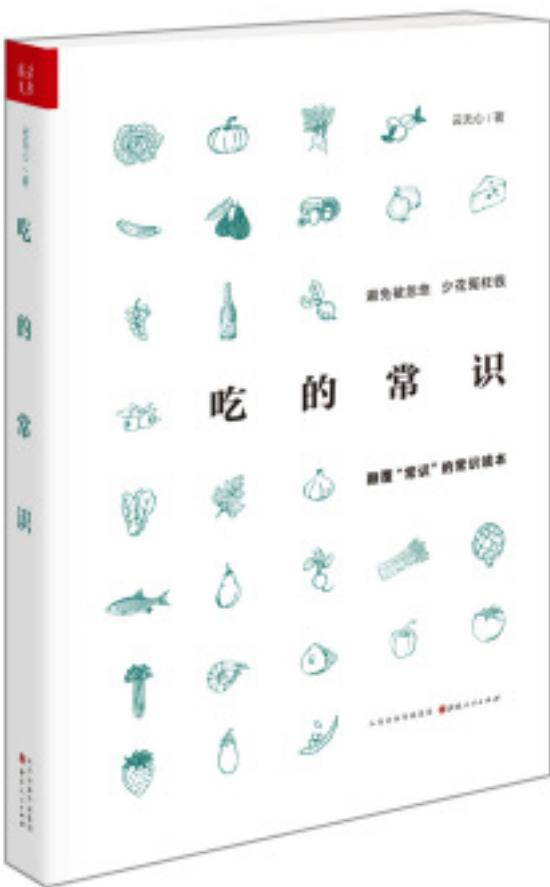


# 吃的常识



[吃的常识\\_下载链接1](#)

著者:云无心 著

[吃的常识\\_下载链接1](#)

标签

评论

哈哈哈哈哈哈你：哈哈哈哈你在干嘛

很不错，活动很给力！！！

没看，应该还可以，就是有点脏

用科学严谨的态度为我们拨开“舌尖上的迷雾”，以科研成果及权威报告为基础，从食品营养、安全角度出发，揭露商家似是而非的宣传背后的“伪科学”，诸如有机产品真的更好吗？左旋肉碱真的能够减肥吗？螺旋藻真的是神奇补品？

非趁的书非常有必要普及一下这些常识

刚收到，还没看，常识性的书可供日常参考

很好，非常喜欢，耐看，可以读很多回，真的是百看不厌，京东发货也快

书特别好，正版，速度快，价钱便宜，领券叠加600-400，超级值！！！！！！

买来送人的，书质量很好，云无心的作品，值得推荐

书的质量不错，快递员也很好。还是实惠，京东不错。

此用户未填写评价内容

看起来很流畅 增长不少知识

吃的真相精选集，帮我避开很多坑

双十一图书大促购入，性价比很高，正版，买图书认准京东，物流飞速~

红红火火恍恍惚惚哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈  
哈哈

给我想你的什么事没事没事了吗嗯呵呵你

已收到，书还没看。包装还好

这本书很厚实，真的厚，另一方面是写的真好

买给家里老人看的，破除食品谣言，其实就是《吃的真相1、2、3》的精编合集，看过  
前几本的就不用买了

可以，哈哈哈哈哈哈哈

相当好的一本书，人还是要多些生活常识

很好，很强大。。。。。。。

还哈哈哈哈哈哈哼好好计划还喝酒

吃的常识，做一个合格的吃货。

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

美食家必读，需要不断进步加油

这本书应该普及给老人们

像我这种吃货不可能对此没有常识的。

书的纸张质量一般，软软的手感不好

云大的书非常好，这本书是个集锦

这本书非常好，推荐阅读，比网上流传的各种饮食的文章要有意义的多，作者也靠谱，挺他的没错

京东就是我的大本营

价格便宜，送货速度快

-----  
京东价格不错，物流快，一直在这里买各种东西。书很喜欢。

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

-----  
书不错，对比了dd，京东在图书销售上有赶超dd的迹象。

-----  
正版，质量很好，快递小哥很尽职，赞啦~

-----  
版本正宗，服务靠谱，物流迅捷，包装完好。

-----  
书还没有看，送货很快，网上评价有说好、有说不好的，看看才知道

-----  
一直在京东买书，方便快捷。

-----  
一直很喜欢，所以看到直接买了。常识还是很重要的

-----  
好好好好好好好好好好好好好好

-----  
不错的商品，值得购买，送货快。

-----  
这是吃的真相123精华版

-----  
东西不错， 比较满意。

-----  
收货的速度快 赞

-----  
印刷质量一般

-----  
书的内容很值这个价， 包装也很不错， 物流很好， 很不错

-----  
挺好的， 当成生活常识

-----  
质量不错

-----  
还不错

-----  
慢慢看

-----  
不错

-----  
可以

好

hhhhhhhhhhhhhhhh

# 糙米的“营养”和“风险”

到底是吃糙米还是吃精米，取决于个人在“利益”和“风险”之间如何权衡。

曾几何时，人们都把吃上精米白面作为生活富足的标志。不过，当温饱不再是问题的时候，人们又追求起糙米来。这种轮回正反映了人类对健康的关注——在不同的经济状况下，人们关注健康的着眼点是不同的。

糙米是水稻去除谷壳之后的产物。糙米的表面还有一层皮，含有很多纤维，所以很影响口感。把这层纤维去掉，就得到了精米。去除的这层东西，一般占到糙米总重的7%左右，被称为“米糠”。

米糠虽然不好吃，不过其中含有现代人的饮食中很缺乏的膳食纤维，还有相当多的维生素及矿物质，以及丰富的抗氧化剂。此外，还有含量不低的油。这些油主要是不饱和脂肪，与动物油相比，算是“健康”的油。科学数据显示，如果用不饱和脂肪代替饱和脂肪——比如来自动物的油，那么对于心血管健康有相当的好处。

于是乎，不去除米糠的糙米，也就比好吃的精米更加健康。而那些不好吃的米糠——传统上作为动物饲料，也就野鸡变凤凰，成了开发“保健食品”的“宝贝”。

在日本，用米糠制成的“功能食品”品种繁多。除了直接把米糠加到食物中制成“功能食品”，还直接提取出其中的有效成分作为“保健品”——通常叫作“米糠提取物”。

食品，还直接提取出其中的有效成分作为“保健品”——通常叫作“不依赖提取物”。目前，这类产品在\*国也逐渐兴盛起来。应该说，这些产品宣称所含有的成分可能是真实存在的，那些成分对于健康往往还真有那么一些好处。不过，在学术界，对于此类产品，却一直有不同的声音。<sup>\*</sup>大的问题，就是其中的无机砷。

水稻是一种比较特殊的农作物。它会富集水中的砷。砷是天然水中无法避免的存在，不同的水质只在于其中的含量高低。由于水稻特别的生长特征，大米也就成了以水稻为主食的人们摄入砷的主要来源。孟加拉国曾经发生过几百人砷中毒的事件。

食的人们摄入砷的一大来源。孟加拉国，曾经发生过几万人砷中毒的事件。砷是一种对人体有害无益的半金属元素，尤其是无机砷，被当做“\*\*类致癌物”，意思为对人体的致癌性证据确凿。所以，对于人体而言，它没有安全上限，而是越低越好。只是由于砷在地球上的广泛存在，人们不可能真正避免。世卫组织制定的“安全标准”是每天每公斤体重不超过2微克。这相当于一个60公斤的人，每天摄入量不超过0.12毫克。

水稻中的无机砷有多少呢？学术文献中测量出的数值跟水稻产地和种植方式有关，相对而言，“国大米中的含量也还不算高。或许因为大米是“国人的主食，“国制定了大米中无机砷的含量标准——每公斤不超过

0.15毫克。应该说，考虑到人们一天吃大米很难超过

800克，这个标准还是比较合理的。在大米食用量不大的欧美地区，就没有对此作出规定。有许多学术文献报道过糙米、精米和米糠中的砷尤其是无机砷含量。

有意思的是，砷在大米中富集于米糠之中。一般而言，精米中砷含量\*低，糙米中比较高，而米糠中的含量能够超过精米中的

高，而米糠中的含量能够超过精米中的10倍。而米糠提取物，在提取“有效成分”的同时，也把砷提取了出来。2008年的《环境科学与技术》上发表了一篇文章，检测了

5种美国和日本市场上的“米糠提取物”中的无机砷含量，结果是每公斤含有0.61—1.9毫克。

“米糠提取物”是“米糠保健品”中\*有号召力的产品。那项研究的作者评论说，一般商家推荐消费者每天食用20克左右。也就是说，从中摄取的无机砷总量在0.012—0.038毫克之间。虽然这个含量没有超过世卫组织制定的“安全限”，但考虑到人们可能还不得不从其他渠道摄入砷，这个量已经足以引起人们的重视。比如说，美国和欧洲规定饮用水中的砷含量不得超过每升

0.01毫克。按照一个人每天喝一升水计算，那些“米糠提取物”中所含的砷已经超过了人们来自于水的\*大量——而水，是我们不能不喝的。

对于\*国人来说，无法不吃米饭，所以大米中所含的那些砷也就是不可避免的。好在，除非是高砷地区的大米，其中的砷还不至于带来明显危害。考虑到糙米中的砷含量比精米也高得不是很多，而糙米中的维生素、矿物质、抗氧化剂等对于健康有积极作用，到底是吃糙米还是吃精米，取决于个人在“利益”和“风险”之间如何权衡。作为米糠制品的米糠油，可以把砷浓度控制到很低，也还是一种不错的食用油。不过，米糠本身，或者更加高档的“米糠提取物”，砷带来的风险可能就超过了那些产说中的“保健功能”了。

---

很好的。 。 。 。 。 。 。

---

良心书！

---

以前几本书的文章摘出来拼的合集

---

不错的宝贝，物美价廉，配送服务满意，不错哦

---

好好好好好好哈

---

很有意思的书

---

不错，发货很快，正版，还买。

-----  
平时吃穿无所谓。作者把吃的常识写成了书。想看看是否会超越常识了。?

-----  
在书店看到的，京东会优惠一点，哈哈。

-----  
性价比高，很实用，也美观，推荐

-----  
非常好的书

-----  
云无心老师的科普文章一直都很值得读。

-----  
挺有意思的书，乐观的还原真理，自己去理解

-----  
还行吧 一次性买了好多书还没看完

-----  
价格便宜，质量很好，值得拥有！

-----  
吃的常识，没想到吃也有常识，哈哈。不错的书。

-----  
京东直供，品质优异，价廉物美，以后还买

-----  
好，正品

看了几页，感觉还不错，比网上各种帖子要靠谱多了。

赶上活动 价格还不错

送货快，质量好，美观大方。

没有外包装，直接装在塑料袋子里。还好只弄皱了一点

好作品，有情怀，非常喜欢。

很好的书，满意。 . . . .

## 非常不错的一本书推荐

这本好厚！估计要有耐心看！

增长知识~~~~~

还可以，比书店便宜一点。

---

京东送货很快，就是老板结婚了怎么不打折

---

非常好的书 学了很多知识

---

[吃的常识](#) [下载链接1](#)

书评

[吃的常识](#) [下载链接1](#)