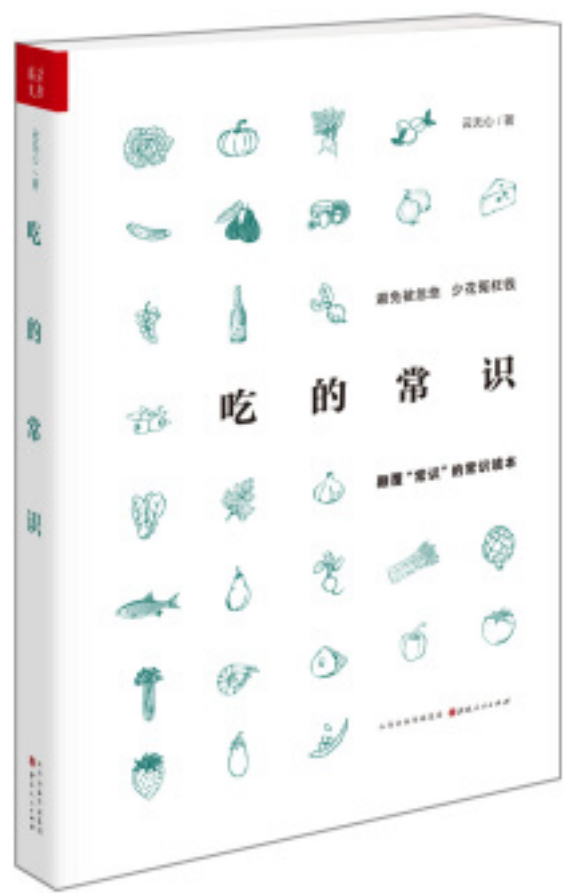


# 吃的常识



[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

哈哈哈哈哈你：哈哈哈哈哈你在干嘛

-----  
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

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

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

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

-----  
, , , , , , , , , , , , , , , ,

-----  
hhhhhhhhhhhhhhhhhh

-----  
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”。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。\*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 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。

[illegible]

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](#)