

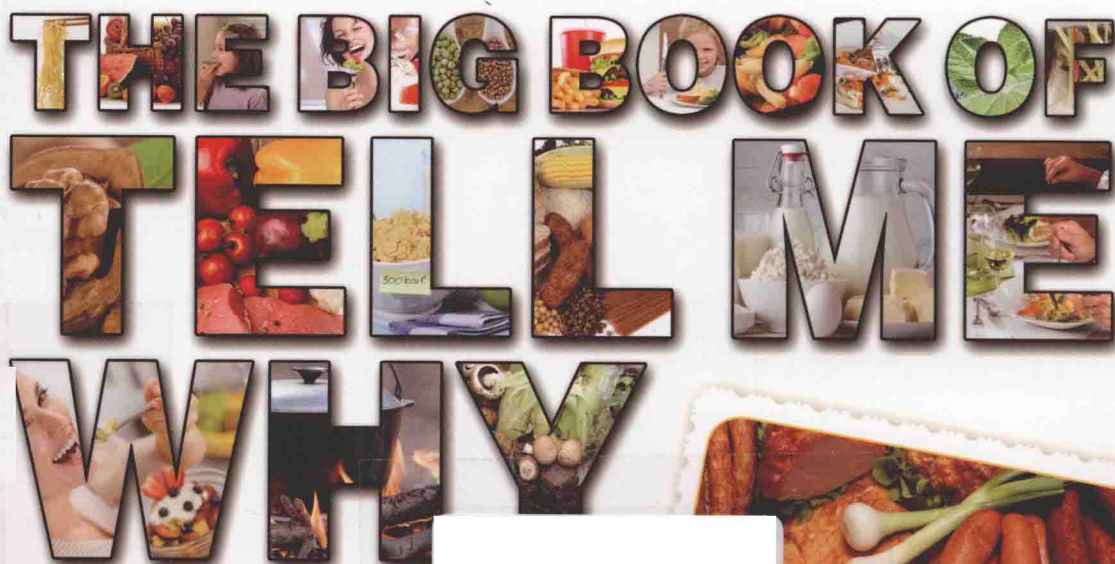
Mr. Know All

十万个为什么

人们爱吃什么

小书虫读科学

作家出版社



《指尖上的探索》编委会 组织编写

编委会顾问 戚发轫（国际宇航科学院院士 中国工程院院士）

刘嘉麒（中国科学院院士 中国科普作家协会理事长）

朱永新（中国教育学会副会长）

傅培宗（中国出版协会科技出版工作委员会主任）

编委会主任 胡志强（中国科学院大学博士生导师）



Mr. Know All

十万个为什么

人们爱吃什么

《指尖上的探索》编委会 组织编写

小书虫读科学

THE BIG BOOK OF
TELL ME WHY

作家出版社



“民以食为天”，食物是人们生存的必需品。无论儿童还是成年人，都需要不断地摄入食物。然而很多时候，食物对于人类具有更多饱腹之外的意义。本书针对青少年读者设计，图文并茂地介绍了人类吃什么食物、人们吃食物是为了获取营养与能量、人们爱吃的食物、人们喜爱的吃法和味道、爱吃的人们更要注意健康、日常饮食中的科学六部分内容。人们爱吃什么？阅读本书，读者或将自己探索出这个答案。

图书在版编目（CIP）数据

人们爱吃什么 / 《指尖上的探索》编委会编. --
北京：作家出版社，2015. 11
（小书虫读科学·十万个为什么）
ISBN 978-7-5063-8538-1

I. ①人… II. ①指… III. ①饮食—文化—世界—青少年读物
IV. ①TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第278875号

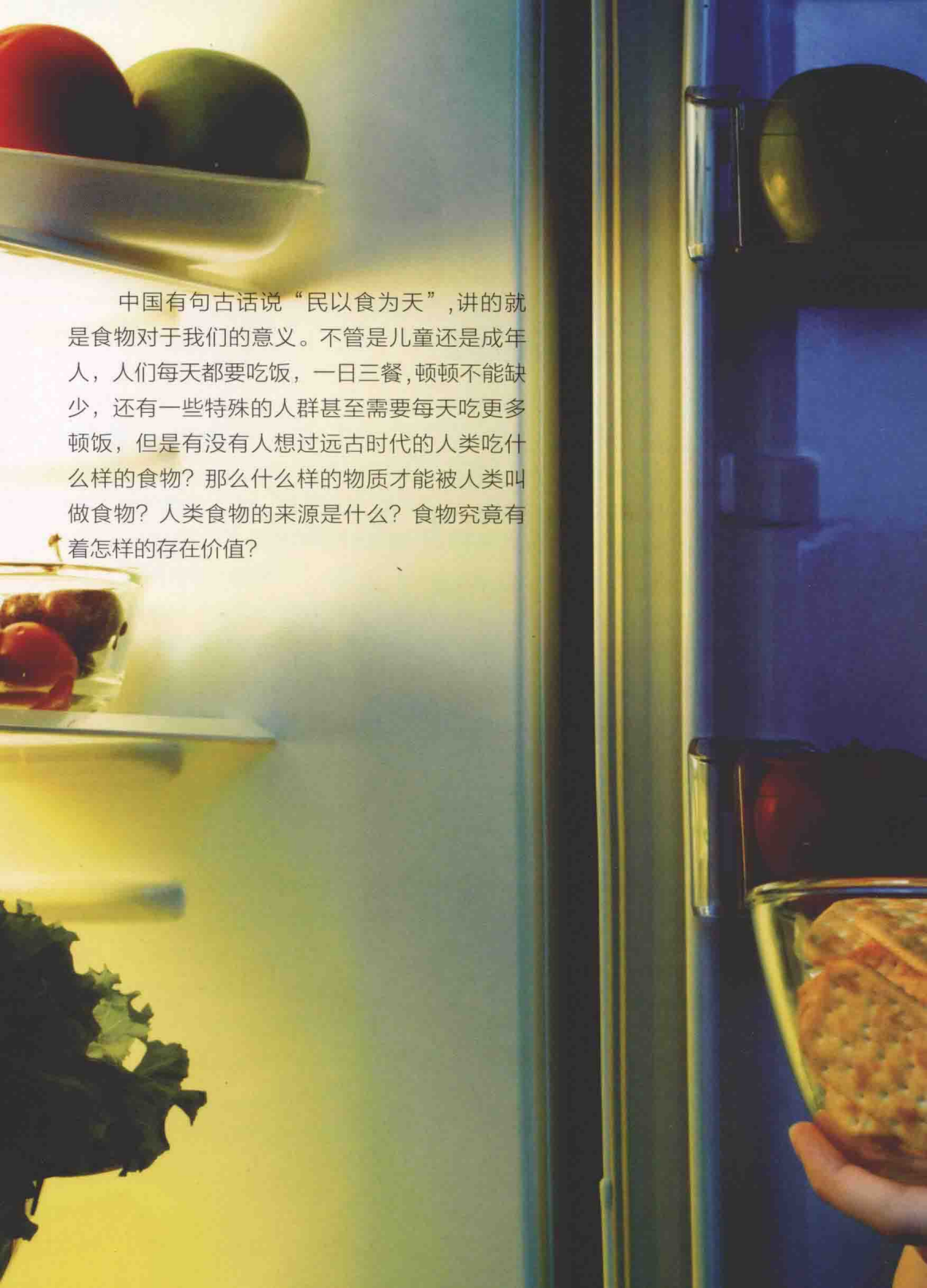
人们爱吃什么

作 者 《指尖上的探索》编委会
责任编辑 王 妍
装帧设计 北京高高国际文化传媒
出版发行 作家出版社
社 址 北京农展馆南里10号 邮 编 100125
电话传真 86-10-65930756（出版发行部）
86-10-65004079（总编室）
86-10-65015116（邮购部）

E-mail: zuojia@zuoja.net.cn
<http://www.haozuoja.com>（作家在线）

印 刷 小森印刷（北京）有限公司
成品尺寸 163×210
字 数 170千
印 张 10.5
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年1月第1次印刷
ISBN 978-7-5063-8538-1
定 价 29.80元

作家版图书 版权所有 侵权必究
作家版图书 印装错误可随时退换



中国有句古话说“民以食为天”，讲的就是食物对于我们的意义。不管是儿童还是成年人，人们每天都要吃饭，一日三餐，顿顿不能缺少，还有一些特殊的人群甚至需要每天吃更多顿饭，但是有没有人想过远古时代的人类吃什么样的食物？那么什么样的物质才能被人类叫做食物？人类食物的来源是什么？食物究竟有着怎样的存在价值？



目录 Contents



第一章 人类吃什么食物

1. 远古的人们吃些什么 /2
2. 什么样的物质才能被称为食物呢 /3
3. 人类的食物可以分为哪两类 /4
4. 人类食物的来源有哪些 /5
5. 五谷、六畜究竟是指什么 /6
6. 什么的使用促使人类的食物开始有了质的变化 /7
7. “萝卜白菜各有所爱”是不是真的有道理 /8
8. 细胞食物就是直接以细胞形式存在的食物吗 /9
9. 为什么要对肉类进行加工呢 /10
10. 什么样的植物才能被称为农作物呢 /11
11. 为什么人类要种植农作物呢 /12
12. 人不喝水能生存多久 /13
13. 人只喝水不吃东西能生存多久 /14
14. 功能性食品到底有什么样的功能呢 /15
15. 达到什么标准的食品才能被称为天然食品 /16
16. 什么是有机食品 /17



第二章 人们吃食物是为了获取营养与能量

- 17. 为什么说“民以食为天” /20
- 18. 食物被人类吃下去以后去了哪里 /21
- 19. 食物中的营养物质都有什么 /22
- 20. 食物中的营养物质都能被我们百分之百获取吗 /23
- 21. 食物中的哪种物质会变成人体最重要的物质呢 /24
- 22. 脂肪是不是在人类的食物当中就只是一种“累赘”呢 /25
- 23. 从食物中获取的蛋白质在人体内发挥什么作用 /26
- 24. 无机盐是食物中可有可无的物质吗 /27
- 25. 维生素主要存在于哪些食物中呢 /28
- 26. 为什么有的食物即使是冰冻的也含有“热量” /29
- 27. 寒冷地带的人们为什么肉吃得多 /30
- 28. 为什么会出现营养强化食品 /31

第三章 人们爱吃的食物

(一) 人们爱吃的植物类食物

- 29. 为什么谷物类食物会成为我们餐桌上的主题呢 /34
- 30. 为什么要提倡多吃蔬菜呢 /35
- 31. 什么样的果实才能被称为“水果”呢 /36



- 32. 与水果相比，坚果有着怎样的独特之处呢 /37
- 33. 豆类食物在食物圈内扮演着怎样的角色呢 /38
- 34. “南米北面” 局面是怎样形成的 /39
- 35. 人类为什么会从“收集”食物到“生产”食物 /40

（二）人们爱吃的动物类食物

- 36. 我们常见到的动物类食物有哪些 /41
- 37. 一杯牛奶能强壮一个民族吗 /42
- 38. 人类的大脑进化与肉类食物的需求有关系吗 /43
- 39. “以鱼补脑” 假说成立吗 /44
- 40. 为什么会有“海上的狩猎” /45
- 41. 养殖，还是不养殖 /46
- 42. 为什么人类会从杂食到超级杂食 /47

（三）人们爱喝的饮料

- 43. 什么样的“水”能被我们称之为饮料呢 /48
- 44. 饮料真的能代替水的存在吗 /49
- 45. 为什么喝完可乐会打嗝呢 /50
- 46. 世界三大饮料是什么 /51
- 47. 为什么“喝茶”现在这么火 /52
- 48. 奶茶是茶的一种吗 /53
- 49. 经常靠喝浓茶提神是否恰当呢 /54
- 50. 为什么我们会说：中国是茶的故乡 /55
- 51. 关于酒的那些事有哪些 /56



- 52. 饮酒到底有益还是有害呢 /57
- （四）人们爱吃的其他食物
- 53. 我们常用的调味品有哪些 /58
- 54. 假如没有了调味品会怎样 /59
- 55. 零食为什么能俘获那么多人的“心” /60
- 56. 快餐何以风靡全球 /61

第四章 人们喜爱的吃法和味道

- 57. “万能”的筷子有什么特点 /64
- 58. 刀叉的使用主要是为了哪类食物的食用 /65
- 59. 为什么吃饭的时候要“细嚼慢咽”呢 /66
- 60. 为什么食物的烹制主要以“炒”为主 /67
- 61. “炖”主要应用于哪类食物的制作 /68
- 62. 油炸食品为什么逐渐被人们所“离弃” /69
- 63. 清蒸食物主要有什么好处呢 /70
- 64. 拔丝主要运用于哪些食物的制作 /71
- 65. 什么是食物的五味 /72
- 66. 人类的感官对食物的摄取有着怎样的影响呢 /73
- 67. 为什么好看的食物让我们更有食欲呢 /74
- 68. 哪些颜色的食物对我们更具诱惑力 /75



- 69. 是不是只有闻着香的食物才能让我们“爱不释手”呢 /76
- 70. 为什么说“舌头”在对食物的感官中占据最直接的地位呢 /77
- 71. 好看的食物是不是一定好吃呢 /78
- 72. 盐为什么会在食物的烹调中占据着不可替代的位置 /79
- 73. 甜味的食物从何而来呢 /80
- 74. 为什么有“辣风天下”的现象 /81
- 75. 酸性食物为什么也能让一些人情有独钟 /82
- 76. “苦”能不能也成为一种美味呢 /83

第五章 爱吃的人们更要注意健康

- 77. 合理的饮食能让我们更健康吗 /86
- 78. 过度饮食有哪些危害 /87
- 79. 不吃早餐会有什么影响吗 /88
- 80. 一日三餐应该怎么搭配才是最为合理的呢 /89
- 81. 肥胖都是吃出来的吗 /90
- 82. 越精制的食物对人类越有好处吗 /91
- 83. 为什么现在的人们提倡粗粮饮食 /92
- 84. 不经意间我们会吃到哪些有毒“食物” /93
- 85. 食物过敏是怎么回事 /94
- 86. 食物中毒和食物过敏一样吗 /95



第六章 日常饮食中的科学

- 87. 怎么样把不够熟的香蕉弄得更成熟些 /98
- 88. 你会用紫甘蓝做酸碱指示剂吗 /99
- 89. 苹果切开以后为什么会变色 /100
- 90. 用什么办法能判断鸡蛋是否新鲜 /101
- 91. 为什么柠檬是很好的清洁剂 /102
- 92. 为什么菠萝在吃之前需要在盐水中泡一下 /103
- 93. 为什么熬制的糨糊可以用来粘东西 /104
- 94. 制作萝卜干为什么要用盐 /105
- 95. 如何在家自制葡萄酒 /106
- 96. 用吸管喝东西时能否感受到压强 /107
- 97. 我们喝的水能变成几种状态 /108

互动问答 /111



第一章

人类吃什么食物





1. 远古的人们吃些什么

你能想象在远古的时候人们吃些什么吗？那时候的人们又是怎样来加工食物的呢？

曾经在茂密的丛林中，生存着一群群茹毛饮血的原始人，他们穿树叶草裙，吃一切可以吃的东西，喝任何能喝的东西。他们获取食物的方法包括：采集自然界存在的果实和植物的根、茎、叶等，猎取比他们弱小的、可以吃的动物。那时的人类还没有完全进化成现代意义上的人类，那些他们捕获的动物的肉，都是生吃的。

在偶然的机会下，他们捡到被天然的火烤过的肉，发现这样的肉很好吃，这就促使他们开始设法保存天然火种来烘烤食物。后来人类发明了钻木取火，开启了人造火加热食物的时代。

野果、蔬菜的采集具有很大的偶然性，于是他们便把那些采集的吃不完的食物储存起来，在找不到新的食物的时候充饥。

关于远古的人们吃些什么这个问题，现在的我们都只是合理猜测，还需要那些考古发现的遗迹来进一步证明。



2. 什么样的物质才能被称为食物呢

走 在大街上，商店里琳琅满目的商品，各种沿街叫卖的小吃，让我们目不暇接。但是最能吸引人们眼球的，必然是那些看着就让人想流口水的美食，不断刺激着人们的味蕾，让人流连忘返。那么什么样的东西才能被我们称为食物呢？是不是只要是能吃的东西就是食物呢？

很明显，能吃的东西并不都是食物，比如说人们生病时吃的药就不是食物，那么苦那么涩，没有人愿意吃。那么是不是只有不苦的东西才能被称为食物呢？很明显也不是，比如说苦瓜，就是我们日常生活中常见的一种食物。那么究竟什么样的物质才能被认定为食物呢？

通俗地讲，可供人类食用的，可以被消化，并且能够给食用者提供能量的物质，我们称它们为食物。食用者通过食用这些物质，就能够维持自身正常的生命活动，并且可以进行一系列的新陈代谢，以延续生命。说白了就是人体维持生命活动需要一定的能量，当人体内的这些能量被消耗完之后，就会向外界发出索取的需求，也就是饥饿感，因而我们就需要吃食物来补充能量，填饱肚子，以维持生命活动的正常进行。

食物通常是由糖类、脂肪、蛋白质、水等构成的，不同种类的食物中包含着食用者身体所需要的各种各样的物质。

看似再正常不过的日常活动——吃饭，其实它却是我们人类得以生存发展的基石，那么接下来就让我们一起去看看，食物究竟有着多么神奇的作用。





3. 人类的食物可以分为哪两类

从久远的原始社会起，人类活动的目的就是为了填饱肚子，因而，不停地寻找食物是当时人类的主要社会活动之一，直至今日人类社会所有的活动也是建立在正常的生命运转基础上的。在无尽的岁月中，已逐步饮食演变成了一种文化。那么，面对如此繁多的食物，我们怎样来对它们进行分类呢？

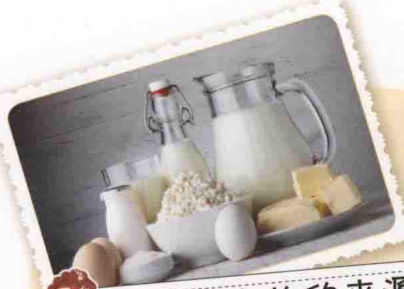
食物可分为酸性食物和碱性食物两大类。人类的正常生命活动是维持在一个相对稳定的状态之下的，其中就包括酸碱度的稳定，人体大致上处于一个趋于碱性的中性状态。那么我们吃的食物，必须酸碱搭配才能维持人体内血液酸碱度的平衡。

我们对于食物酸碱性质的界定，并不是从该种食物的口感或带给我们的味觉来界定的，而是将食物中矿物质的含量以及食物被机体消化吸收后所表现出来的性质作为判定依据的。通常含磷、氮、硫等元素较多的是酸性食物，而含钙、钠、镁、铁、钾等元素较多的则是碱性食物。味道酸的不一定就是酸性食物，比如醋是酸的，但它却是典型的碱性食物；而我们熟悉的肉类、五谷杂粮等却是典型的酸性食物。

常见的鱼类、肉类、蛋类、米饭等，全都是酸性食物；而像面食、海带、大多数蔬菜、菌菇类、豆制品和乳制品等都是碱性食物；而油、盐和咖啡等则是中性的。

我们提倡食物的多样化，并不仅仅是从营养物质摄入的多样性来考虑的，就酸性和碱性食物的搭配而言，不挑食才能保证酸碱食物的合理搭配。





4. 人类食物的来源有哪些

日常生活中，我们常见到的食物分为这么几类：蔬菜、水果、肉类、谷物类等，它们便是我们餐桌上的主题了。那么当你在享受这些可口的食物时，有没有想过这些食物是从哪里来的呢？它们又是在怎样的条件下长成和加工制作的呢？

对于餐桌上的食物，我们初步地概括一下，可以分为两大类：动物类食物和植物类食物。

动物类食物包括肉类、蛋类和各种奶制品等。它们主要由人类养殖或捕获的动物提供。肉类食物中的蛋白质含量最高，蕴含着大量的能量，是充饥御寒的极佳食物选择。蛋和奶制品常被看成补充蛋白质最有效的食物，正在长身体的小朋友一定要注意此类食物的摄取。

植物类食物包括米、面、蔬菜、豆类 and 水果等，它们是在不同的环境下生长的。一般玉米、小麦、谷子都是直接种植在土地上的，但是水稻却需要种植在水田里才能生长。蔬菜是食物的重要组成部分，它们能提供大量的膳食纤维、多种维生素、多种矿物质以及各种微量元素，能保证人体内必需元素的充足供应。水果种类较多，其中新鲜水果含水分比较高，各种维生素和微量元素的含量也很高，是人体获得维生素不可或缺的渠道之一。

人类食物的来源多种多样，而且各自在我们的“饮食菜单”中扮演着不同的角色，那么就需要我们合理膳食，保证营养的均衡摄入。



5. 五谷、六畜究竟是指什么

在古代，“五谷”指的是“稻、黍、稷、麦、菽”或者“麻、黍、稷、麦、菽”。稻就是水稻，黍就是黄米，稷就是小米，麦就是小麦，菽就是大豆，麻就是麻子。而经常与“五谷”并称的“杂粮”通常是指稻米、小麦、大豆、玉米以及薯类五大作物之外的其他粮豆作物。比如像红豆、薏米、绿豆、黑豆、芝麻、花生、荞麦、燕麦等作物。

之所以会有这样的差异，是因为一些经常被中国人食用的农作物的更替，还有就是一些新农作物的传入，比如玉米就是明朝时由国外引进的。现在五谷杂粮被用来指代所有的农作物，它们有着很高的营养价值，能够滋养五脏，是必不可少的健康食物。

“六畜”指的是六种家畜，分别是：猪、牛、羊、狗、马和鸡，都是古代常见的家畜。现代社会中，马比较少见，但是在古代，马可是最主要的、相对较高级的交通工具。其他的五种，依旧是现在的农家经常饲养的动物，它们在历史上是人们的主要肉食来源，现在其中的猪、牛、羊等依旧是人们的主要肉食来源。



6. 什么的使用促使人类的食物开始有了质的变化

每当那些丰盛可口的食物端上餐桌，味蕾早已不受控制，唾液的分泌早已让我们急不可耐地想着大饱口福。但是为什么远古人们经常生吃的食物，却能在今天演变成如此美味的食物呢？又是什么的使用，使得人类的食物有了质的变化呢？

第四纪冰川时期，人类刚刚出现，最开始的人类免不了会有原始的“野性”，依然改不了喜欢生吃肉的天性，现在却几乎看不到还在吃生肉的人了。

仔细思考一下就会发现：现在我们几乎都在吃“熟”的食物，别管是烤熟的、煮熟的、蒸熟的还是炸熟的等。别管哪种把食物弄熟的方法，最初都离不开一种东西：火。用火制作的熟食，更易于消化，便于人体对食物的高效吸收，从而促进人类体质的加强和脑的进化。此外，经过火的高温处理，可以有效地杀灭生食中的细菌等多种微生物，使食物更加安全卫生。

可以说，火的使用是人类历史上一项最重要的进步，它促使人类的食物发生了质的变化，而且作为人类防御猛兽、辅助生活的一种重要工具，也大大提高了人类适应自然的能力。

今天，虽然电的广泛使用在某些方面正在逐步取代火的作用，比如：烹饪、取暖等，但是你能想象没有火，这个世界会是怎样的吗？

