



科技日报记者
带你探寻
吃的奥秘

健康餐桌上的

科技日报总编室。编著



北京市科学技术委员会
科普专项经费资助

科技日报

科技改变生活·科普丛书

北京市科学技术委员会科普专项经费资助

健康餐桌上的

科技日报总编室·编著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

餐桌上的健康/科技日报总编室编著. —北京: 知识产权出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5130-3368-8

I. ①餐… II. ①科… III. ①合理营养 ②饮食卫生

IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 043938 号

内容提要

本书汇集了合理饮食、营养保健与防治疾病等知识, 通过对日常生活中常见的一些饮食方面的困惑进行探讨, 对各种健康饮食观点进行最准确的解读, 对食物功效、食疗养生进行最科学的诠释。能有效指导读者如何在众说纷纭的健康知识中树立自己正确的营养观念, 不被错误的方法所误导。

责任编辑: 杨晓红

责任出版: 卢运霞

餐桌上的健康

科技日报总编室 编著

出版发行: 知识产权出版社有限责任公司

社 址: 北京市海淀区马甸南村 1 号

责编电话: 010-82000860 转 8114

发行电话: 010-82000860 转 8101/8102

印 刷: 三河市国英印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

版 次: 2015 年 5 月第 1 版

字 数: 230 千字

ISBN 978-7-5130-3368-8

网 址: <http://www.ipph.cn>

邮 编: 100088

责编邮箱: 1152436274@QQ.com

发行传真: 010-82000893/82005070/82000270

经 销: 各大网上书店、新华书店及相关专业书店

印 张: 15.5

印 次: 2015 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 45.00 元

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

编委会

总 编: 刘亚东

副 总 编: 宗宝泉

主 编: 申 明

编 辑: 管晶晶 蒋秀娟 侯铁中 左常睿

实习编辑: 范圆圆 杨 琦 孙彦然 徐 婧

张 乐 马家启

健康生活，从吃开始

“民以食为天。”饮食关系着每一个人的身体健康。饮食是供给身体营养物质的源泉，是维持人体生长、发育、完成各种生理功能，保证生命延续不可缺少的条件。然而，面对花样繁多的食材，莫衷一是的营养主张，吃什么，怎么吃，吃多少，都成为生活中的大问题。随着社会发展和人民生活水平的提高，越来越多的人意识到健康才是财富，健康才是未来。当今的人们比以往任何时期都更关注自己该吃什么，而正是这种对健康知识的迫切渴求，使得打着养生幌子的伪科学有了更多大行其道的机会。很多人在健康方面追求灵丹妙药，追求一招鲜，才使得张悟本之流有机可乘。

科学普及是提高公民科学素质的主要途径，对实现人的全面发展，推动社会进步，提高国家竞争力，具有重要的作用。近年来，社会上的“神医”屡见不鲜，这与广大群众重视养生，而健康科学知识普及跟不上，群众识别能力不够有很大关系。而科学知识的宣传和普及不仅仅是科技工作者的工作，每个普通人也应该学习了解科学知识，坚持用科学的视角来看待问题。新闻工作者更应该以普及科学知识为己任，坚持正确、科学的舆论引导，为社会主义物质文明和精神文明建设做出应有的贡献。

知识传播和科学普及需要相应的经验和专业的科普力量。在一些媒体忙于追求“眼球效应”和经济利益的时候，《科技日报》自2004年开设“科技改变生活”版，十年来一直坚持坐“冷板凳”，踏踏实实做科普，对关系到百姓生活的种种科技现象、科技知识进行深入解读，不遗余力地提高公众科学素养，体现主流科技媒体的责任和担当。

如今，“科技改变生活”版已经走过十年，出版2000多期，文字逾千万。受到中央有关部门的多次表扬，认为这是科技新闻践行“三贴近”的有益探索，为提高公民的科学素质做出了突出贡献，为科普宣传报道贴近实际、贴近群众、贴近生活积累了经验。2007年，该版主打栏目《打破砂锅》在中国新闻奖名专栏复评中被评为优秀栏目。

作为主流科技媒体，我们意识到人们对营养知识需求的迫切，也担忧一些营养误区的贻害，所以我们长期关注科学饮食这一角度，坚持打击各种有关饮食营养的科学传言，该版的不少文章都与健康饮食、科学养生有关，深受广大读者的欢迎。我们坚持为读者朋友奉上丰盛的“养生大餐”，十年来，风雨无阻。因为我们深知，食物在人们的生活中充当着重要的角色。食物有助于人们的日常保健以及促进疾病的康复。饮食的科学与否，往往对人们的健康起着重要的作用。而如果轻信各种打着科学旗号的饮食传言，则会给人们的健康埋下隐患。

希望我们的坚持，能够帮助更多读者懂得一些食疗保健的知识，掌握健康科学的饮食原则，了解常见食物的食疗功效，也能厘清各种打着科学旗号的饮食传言。让读者通过合理的膳食调养，实现健康的快乐人生。

2011年，我们曾出版了《科学生活100问》和《科学生活200招》，受到广大读者的欢迎。今天，我们审慎回望，精心挑选，将近几年的有关饮食方面的精华文章集于一册，成为“科技改变生活”科普丛书系列的第三本科普读物。

科技日报记者10年来采访了许多营养健康专家，对常见的饮食误区进行了科学解读，这本汇集了合理饮食、营养保健与防治疾病等知识的科学饮食手册，通过对日常生活中常见的一些饮食方面的困惑进行探讨，对各种健康饮食观点进行最准确的解读，对食物功效、食疗养生进行最科学的诠释。如《转基因食品到底安不安全？》《隔夜菜究竟能不能吃？》《喝碳酸饮料骨骼真的会变脆？》

《反季节蔬菜到底能不能吃？》《食物真的会“相克”吗？》《微波炉加热食物会有害吗？》等话题，都是人们日常生活中的常见困惑，通过记者采访专家，厘清真相，给读者一个科学准确的解释，让公众能够吃得更科学、更安全。

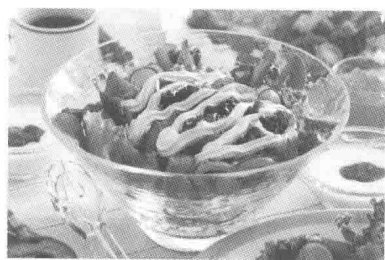
这本书不是一本教给你“灵丹妙药”的书，而是告诉你如何在众说纷纭的健康知识中树立自己正确的营养观念，不被错误的方法误导。如果本书能够引领更多的读者朋友走出纷繁的营养误区，使其领悟各种营养主张的真正内涵，那么，我们这十年付出的时间和精力将得到最欣慰的补偿。

科技日报社总编辑：



目录

CONTENTS



食品安全知多少

转基因食品到底安不安全?	2
吃含添加剂的食品安全吗?	6
食品中防腐剂越少越好吗?	9
放在车里的瓶装水会致癌吗?	12
如何远离亚硝酸盐?	15
食品中加入硼砂有哪些危害?	19
反式脂肪酸到底还能不能吃?	22
马牙豆真的营养又健康吗?	25
水碱对健康到底有没有危害?	29

保健知识有门道

防霾“清肺食谱”可信吗?	34
--------------------	----

“食物酸碱平衡论”科学吗？	37
食物真的会“相克”吗？	40
食物排毒作用到底有多大？	44
深海鱼油真的是“王牌”保健品吗？	48
吃素食真的更健康吗？	52
吃出来的肥胖还能吃回去吗？	55
喝纯净水会影响健康吗？	59
嚼槟榔会患口腔癌吗？	62
低热量饮食对健康有啥影响？	65
燕窝和雪蛤是“美容圣品”吗？	69
膳食营养如何走出误区？	73
喝酒脸红意味着患癌症几率大吗？	77
解酒药、解酒茶真的能解酒吗？	81

厨房里头寻真相

微波炉加热食物会有害吗？	86
隔夜菜究竟能不能吃？	90
反季节蔬菜到底能不能吃？	94
腌制食品怎么吃更科学？	97
吃生鱼片有哪些健康隐患？	100
黄酒含EC就会致癌吗？	104
果蔬营养是否真大不如前？	108
食用铁强化酱油有哪些讲究？	112
蔬菜水果怎样吃才合理？	116
紫色果蔬为何营养价值高？	120

古法榨油,吃还是不吃?	124
废弃的火锅“老油”如何变身?	128
蔬菜水果真有特殊功效吗?	132
白米饭会是垃圾食品吗?	135
臭氧机能分解肉中的激素吗?	138
吃火锅为何会吃出痛风病?	141

超市购物留心看

喝碳酸饮料骨骼真的会变脆?	146
橄榄油是否有保健功效?	150
“0脂肪”饮料喝了不会胖吗?	153
无糖食品真能放心吃吗?	157
运动饮料能随时放心喝吗?	161
苦味矿泉水真的有益健康吗?	165
竹炭食品:美容佳品还是商家噱头?	168
高价有机蔬菜能够放心吃吗?	172
含乳饮料营养价值究竟有多大?	176
功能饮料真有特殊功效吗?	180
被辐射的蔬菜到底能不能吃?	183
“中药零食”能吃出健康吗?	187
小分子团水真能保健治病吗?	191

母婴健康育儿经

小孩儿常喝饮料易得白血病吗?	196
----------------------	-----

坐月子是否要喝“月子水”？	199
如何科学有效地给宝宝补钙？	203
婴幼儿到底能不能吃牛初乳？	207
月子餐真的是越补越好吗？	211
奶粉中的反式脂肪酸可怕吗？	215
“激素奶”到底有没有激素？	219
婴幼儿是否需要额外补维A？	223
儿童酱油真的营养又健康吗？	226
儿童酸奶是孩子的最佳选择吗？	230
儿童橄榄油真的似母乳吗？	234



食品安全 知多少

转基因食品到底安不安全？

翟永冠 张 舵

转基因食品到底安不安全？近日有专家发表的“转基因食品与非转基因食品同样安全”等论点，让转基因的争议再起波澜。

转基因食品到底安不安全？如何确保消费者的知情权和选择权？

很少有一项技术像转基因这样，让各方观点如此对立：相互矛盾的实验证据，极端对立的利益表达，莫衷一是的研究结论，让消费者无所适从。近日有专家发表的“转基因食品与非转基因食品同样安全”等论点，让转基因的争议再起波澜。

如何对待转基因食品，世界各国态度不一，科学界也有很大分歧，或许这种争论将长久持续下去。然而，对消费者来说，比争论更重要的是对转基因食品消费的知情权和选择权。

●转基因农产品离我们有多远

随着转基因技术的发展和转基因农作物的推广，转基因农产品逐渐深入人们的生活。国际农业生物技术应用服务组织统计数据表明，28个国家种植了转基因作物。全球约81%的大豆、35%的玉米、30%的油菜都是转基因产品。

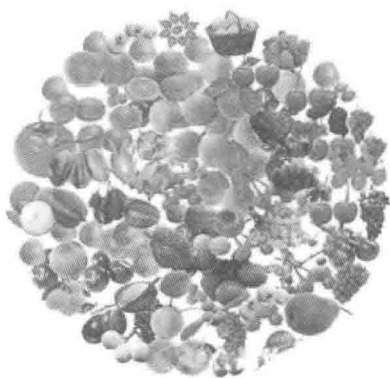


截至2013年9月,我国共批准发放7种转基因植物的农业转基因生物安全证书,即1997年发放的耐贮存番茄、抗虫棉花安全证书,1999年发放的改变花色矮牵牛和抗病辣椒安全证书,2006年发放的转基因抗病番木瓜安全证书,2009年发放的转基因抗虫水稻和转植酸酶玉米安全证书。

据农业转基因生物安全委员会副主任委员、中国农业科学院植物保护研究所研究员彭于发介绍,目前国内的转基因农作物主要是转基因棉花,转基因番木瓜也有少量种植。

进口农产品有哪些是转基因品种呢?
我国先后批准了转基因棉花、转基因大豆、转基因玉米、转基因油菜4种作物的进口安全证书。除批准了转基因棉花的种植外,进口的转基因大豆、转基因玉米、转基因油菜用途仅限于加工原料。

黑龙江大豆协会副秘书长王小语告诉记者,国内超过一半的油脂消费都是大豆油,90%的大豆油原料为转基因大豆。



●转基因食品安不安全

自从1996年转基因作物实现商业化种植以来,转基因可能是农业史上最有争议的技术。支持者认为转基因技术能缓解资源约束、保护生态环境、改善产品品质,反对者则从食用安全、生态安全和主粮安全等方面提出质疑。转基因技术是“潘多拉魔盒”还是未来农业之路? 技术风险能有效预防吗? 种种纷争公众也很难辨别。

在农业部转基因生物安全委员会委员林敏等生物学家看来,转基因技术是现代生物技术的核心,拓宽了可利用基因的来源,实现了育种工作的可预期、精



餐桌上的健康



准、可控、高效，大大节约了人力、物力和时间，是生物育种的技术革命。

诺贝尔奖获得者理查德·罗伯特说：“在农业领域，在这日益恶化的环境中，这项技术让我们能够少用水或杀虫剂。而且并

没有证据表明转基因食品对人类的健康有害。”

但也有专家表示，转基因作物对生态环境造成的潜在威胁值得警惕。生物技术理学博士、天津科技大学教师王芳说，抗虫作物可能会使食物链中断，而昆虫在进化过程中，可能会产生对毒性蛋白的抵抗能力，出现所谓“超级害虫”。

“美国环境保护局规定，在种植抗虫害转基因作物的田地周围，必须保留一块专门种植普通作物，让害虫有个避难所。”王芳说。

对于转基因食品的安全性，中国科学院遗传发育研究所朱祜研究员认为，吃含有基因的食品或含有转基因的食品将会改变人类遗传特性的担心是毫无科学依据的。从长远来讲，转基因食品跟常规育种得到的食品一样，并没有产生有别于其他食品新的不可预期的问题。

而世界卫生组织在2007年《关于转基因食品的20个问题》的文件中曾谨慎地说：“目前在国际市场上可获得的转基因食品已通过风险评估，并且可能不会对人类健康产生危险。”

教育部食品营养与安全重点实验室研究员、天津科技大学教授王俊平认为，化学目标物安全性的检测很明确，比如三聚氰胺，而转基因食品安全的评价非常复杂。



● 消费者应有知情权

有关转基因安全性的争论短时期内可能很难分出胜负，一些专家表示，应该充分保证群众对转基因食品消费的知情权。

“跳出有关转基因食品安全性的争论之外，人们有权知道吃进肚子里的食物到底是什么，应该充分维护人们对食物的知情权和选择权。”农业政策专家、南开大学周恩来政府管理学院博士生导师程同顺说。

“任何商品都必须充分尊重消费者的知情权，商品真实的信息情况必须提供给消费者。”中国消费者协会专家顾问、律师邱宝昌表示，消费者的知情权、选择权是法律赋予消费者的权利，同时这种规定也是经营者的义务。

南开大学张翔博士认为，规范并完善转基因食品标识制度至关重要，转基因食品的推广和销售要建立在充分的信息公开和尊重消费者选择权的基础上。

吃含添加剂的 食品安全吗？

李 禾

在超市或商店里，我们经常看见一些食品的包装上标有“本产品不含添加剂、不含防腐剂”的字样，而这样的食品价格往往是同类普通食品价格的四五倍，甚至更高。食品添加剂究竟是什么？有何作用？是否危害食品安全？如何正确认识、合理使用食品添加剂？在“食品安全专家研讨会”上，中国工程院院士、中国疾病预防控制中心研究员、卫生部食品卫生专家咨询委员会主任陈君石说，经政府批准的食品添加剂，按照国家标准的使用范围、使用量添加到食品中，对消费者的健康是没有影响的，是安全的。

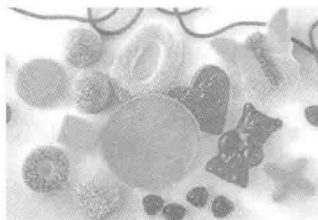
● 合规添加不会有害

中国食品添加剂协会名誉理事长、中国轻工联合会食品管理中心顾问尤新说：“根据我国规定，人体每公斤体重每天摄入不超过5毫克的食物添加剂，是非常安全的，即使终生食用也不会出现问题，这就是安全剂量。实际上，我国规定的安全剂量比国际通行标准要严格、用量更少。”

“食品添加剂中最使消费者担心的甜味剂，以糖精为代表，还有各种各样的色素，我们这几年利用全国污染物监测网实际测定的数据做了暴露量评估，并做了风险评估。看一看到底中国人吃了多少食品添加剂，到底有没有危害。”陈君石说。



据中国疾病预防控制中心对全国的消费数据统计,分成3~6岁、7~15岁、20~50岁三个年龄组,假如每天都吃含有糖精的食物,3~6岁年龄组摄入的糖精量还不到5毫克安全值的一半;20~50岁年龄组更少,差不多只有1毫克,也就是安全值的1/5。“我国定的糖精标准是非常保守的,即使不良生产厂家非法超量加入糖精,当然,这是不允许销售的,但万一消费者食用了这样的食品,也不会中毒。”陈君石说,那些标有“本产品不含添加剂、不含防腐剂”的广告,严格来讲属于不正当的商业竞争。因为食品添加剂是经过政府批准的,按照国家标准的使用范围、使用量添加到食品中,对消费者的健康是没有影响、是安全的。



“另外,添加剂是为了改善食物的色香味、口感和营养,是外加的,并不是单独食用的。既然是外加的,就必须严格按照我国批准的品种、范围、剂量使用。其实,目前‘谈红色变’的苏丹红,还有孔雀绿等都不是添加剂,而是违法使用的违禁品。”尤新说。

某些添加剂能治病

目前,我国高血压病人已达到了1.6亿、超体重的有2亿人,肥胖病人达6000万。而红曲米、番茄红素、葡萄皮红等食品添加剂具有降低血脂的功能,加入这些添加剂的食品也同样具有了降血脂功能;而番茄红素还有保护眼睛、改善视力、明显改善老年黄斑的效果;甘草甜、木糖醇等具有护肝功能,可改善脂肪肝的状况;木糖醇、茶多酚、乳链菌肽等能防止龋齿、控制血糖。尤新说:“木糖醇、葫芦巴胶等很多食品添加剂本身就具有防病、控制疾病功能,食品添加剂不等于有害物质。”

“防腐剂中,除了常见的苯甲酸钠,是不是还有更好的呢?现在,我国开发了一种叫乳链菌肽的新品种。它本身是氨基酸,可以变成营养物,并具有抑制幽门螺旋杆菌的作用,所以被大力提倡,但目前价格贵了一点,必须加强企业的