

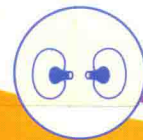
科学原来如此

史上最最最有趣的身体科学书
带你探索最为神奇的身体世界



危险就在 我们的嘴边

黄委委◎编著



新鲜木耳
有毒哦！

哇，这木耳长得真好，今晚就吃新鲜木耳。

金盾出版社

科学原来如此



危险就在 我们的嘴边

黄委委◎编著



金盾出版社

内 容 提 要

食物是身体的最大营养来源。食物的种类和来源都非常广泛,美味的食物固然很多,但并不是什么样的食物都能吃的,比如隔夜的蔬菜,有些食物也不能多吃,或者在吃的时候要特别注意一些事项,比如辣椒、木薯、臭豆腐、杏仁、鸡蛋、樱桃、某些青菜等等……珍爱生命,远离危险食物!

图书在版编目(CIP)数据

危险就在我们的嘴边/黄委委编著. — 北京:金盾出版社,2013.9
(科学原来如此)

ISBN 978-7-5082-8474-3

I. ①危… II. ①黄… III. ①食品安全—少儿读物 IV. ①
TS201.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 129538 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

三河市同力印刷装订厂印刷、装订

各地新华书店经销

开本:690×960 1/16 印张:10 字数:200 千字

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:29.80 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



中国有句俗话叫做：“民以食为天”。饮食是维持人体生命的必需物质。人类的生存离不开食物，我们每天的工作、生活、运动需要消耗很多的能量，而这些能量的补充都来自于一日三餐。各种各样的蔬菜、水果以及肉类成为我们最坚强的后盾，我们只有吃饱了，才有精力去做任何事情。

食物能够补充我们身体所需的能量，这能量不单单是指我们身体里的细胞所需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、微量元素、水等七大基本营养素，还有很多植物化学物质。这些化学物质也是保护我们身体细胞健康，延缓衰老的重要组成部分，它们普遍存在于各种谷类、豆类、蔬菜与水果等植物中。比如，苹果多酚、番茄红素、大蒜素、玉米黄酮等。

随着社会的发展，人们的追求越来越不局限于温饱问题的解决，而更倾向于追求美味、健康，食物不仅要吃得饱，还要吃得健康，这成为现代社会的流行时尚。可以说，没有哪个人不希望自己健康长寿，拥有高质量的生活。的确，拥有健康，才能拥有一切，如果健康得不到保障，生活就失去动力。于是，人们关注自己的身体，想尽办法让自己吃得营养，吃得健康。

Preface 前言

但是危险总是防不胜防，一不小心就很可能“病从口入”。

健康饮食的前提是，对食物有一些基本的了解，包括食物的营养价值、营养元素构成、存在哪些有害物质、食用的时候注意哪些事项、该食物与哪种食物相克、哪些人不适合吃哪些食物等等。就比如夏天的时候，我们喜欢吃西瓜，但一定要知道，西瓜属于寒性水果，不能吃太多，尤其是肾功能不好的人，如果吃太多西瓜，身子就会出现水肿的情况，严重者还会诱发急性心力衰竭，生命会就受到威胁。所以不能小看这些食物，食用的时候，一定要谨慎，认真对待。

人们能够选择的食物多种多样，各种食物的营养成分也不尽相同，我们不可能凭着一种食物就能够满足身子所需的全部营养素，因此，我们要改变单一的饮食习惯，一日三餐必须由多种食物组成，而且要合理搭配，还要讲究荤素得当。

有规律的生活方式，合理的饮食习惯，是我们身心健康的强有力保证。因此可以说，珍惜生命，热爱生活，就要从健康饮食开始！



目录

CONTENTS

目录

臭臭的臭豆腐不能多吃哦	/1
大力水手吃豆腐么	/9
肚子里会长出苹果树吗	/16
碗装方便面	/23
隔夜饭菜能吃么	/30
吃我之前要洗干净哦	/37
大号汉堡易三高	/44
黄花菜都凉了	/51
鸡蛋食用禁忌	/58



CONTENTS

目录

四川的辣妹子	/66
美味樱桃变毒药	/73
新鲜木耳不可吃	/81
带刺的玫瑰:木薯	/88
换牙不要吃山楂	/95
饭后不能吃水果	/102
杏仁的另一面	/109
简朴的腌菜	/116
有毒的鸡肉	/123
这绿东西是啥	/130
致命的青菜	/137
诱人的猪蹄汤	/144





臭臭的臭豆腐不能多吃哦

- ◎小明每次放学都会在学校门口的摊点买一份臭豆腐，吃完才回家。
- ◎这天放学回家，小明又买了臭豆腐。小胖劝他不要吃太多，但小明压根就没往心里去。
- ◎吃完臭豆腐后小明就不吃晚饭了。
- ◎为此，妈妈把小明批评了一顿，因为吃太多臭豆腐也会生病的！





臭豆腐为什么那么受欢迎？

臭豆腐是一种民间休闲小吃，有着悠久的历史 and 丰富文化底蕴，距今已有数百年历史，它最风光的时代可追溯到清宣统年间。当时慈禧太后就很喜欢吃绍兴臭豆腐，她不仅将臭豆腐列为御膳小菜，还赐了“青方”的名号。





臭豆腐，最大的特点是十里飘臭，但它独特的口味又深受大众喜爱。我国很多地方都可以看到卖臭豆腐的，稍微留意一下，兴许在你的校门口就有一两个摊点，路过的人可能会捏着鼻子，屏住呼吸走过，但吃的人却一脸幸福，你没吃过的话，是体会不到那种美味的。

因地域和饮食习惯的差异，不同地方的臭豆腐的制作方法和食用方式都存在着差别，但是不管如何不同，有一点必定是一样的，那就是臭豆腐闻起来真的很臭，吃起来却很香。



臭豆腐除了好吃之外，还有很高的营养价值。我们知道，臭豆腐的原料是豆腐干，是营养价值很高的豆制品，其中蛋白质的含量高达15%~20%。这类发酵食品经过微生物作用后，产生各种特殊香味的有机酸、醇、脂、氨基酸等易于消化吸收、增进食欲的营养物质，同时还能增加维生素B₁₂的含量，促进人体造血。此外，臭豆腐乳其饱和脂肪含量很低，又不含胆固醇，具有很好的保健作用，因此被称为中国的“素奶酪”，它的营养价值甚至比奶酪还高。





“不吃臭豆腐枉去长沙”，长沙的臭豆腐是出了名的，被称为“臭干子”的臭豆腐不仅受到当地百姓的喜爱，还吸引了无数的游客，并逐渐发展成为一种饮食文化，武汉街头的臭豆腐多以“长沙臭豆腐”为招牌，可见臭豆腐受欢迎的程度了。除了长沙之外，南京、绍兴等城市的臭豆腐也非常有名。

说到这里，你是否想立马吃上几块臭豆腐呢？

臭豆腐居然是隐形杀手

臭豆腐好吃又营养，但臭豆腐属于发酵豆制品，它在发酵过程中，极易被微生物污染，同时又会产生腐败物质，如甲胺、腐胺、色胺等胺类物质以及硫化氢等，这些都是蛋白质分解的腐败物质，对人体有害。因此，虽是美食，但不能多吃，如果过量食用，将会引起食物中毒，轻者会引发人体胃肠道疾病，重者还会导致肉毒杆菌大量繁殖，产生一种有毒物质——肉毒毒素，此外，胺类物质存放时间长了，还可能与亚硝酸盐作用，生成强致癌物亚硝胺。近年来曾报道过的臭豆腐中毒事件，就是由这种毒素引起的。

臭豆腐对人体的危害不容小觑，在你贪嘴的时候，就很可能伤害到身体。所以不管吃什么东西，都一定要注意适量和卫生。

臭豆腐会引起消化不良。豆腐中含有极为丰富的蛋白质，一次食用过多不仅阻碍人体对铁的吸收，而且容易引起蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻等不适症状。

臭豆腐使人缺碘。制作豆腐的大豆含有一种叫皂角苷的物质，它不仅能预防动脉粥样硬化，而且还能促进人体内碘的排泄。时间一长，体内的碘过量流失，来不及补充的话，就会引起碘缺乏，身体营养失衡之后，各种疾病就会随之而来。

臭豆腐促使肾功能衰退。豆制品中的蛋氨酸，在酶的作用下转化为





半胱氨酸。半胱氨酸会损伤动脉管壁内皮细胞，易使胆固醇和甘油三酯沉积于动脉壁上，促使动脉硬化形成。

爱美食，但更要爱健康

当今社会，物价上涨很厉害，但是人们的消费水平又跟不上，生活的压力太大，怎么办呢？一些人为了谋生，也有一些人利欲熏心，只图自己的利益，他们采用了非常不科学的手段牟取暴利，完全不顾消费者的利益和健康。就拿臭豆腐来说，这个传统美食在某些地方却成为危害人们健康的黑手！

那些黑心的商人改变了传统的制作方法，采取一些化学添加剂来制作臭豆腐，为了使臭豆腐黑得均匀，他们可能会使用硫酸亚铁，再加上其他的臭味物质，就可以做成“正宗”的臭豆腐，然后以低于市场的价格卖出去，这不仅伤害了消费者的权利，还严重影响消费者的健康。





要知道，硫酸亚铁对人体的肝脏非常不利，加上其臭味会有蛋白质的腐败物——胺类，它可与亚硝酸盐作用生成亚硝胺（强致癌物），对人体的伤害非常大。不经意中，我们就将病毒带到体内。所以，在追求美食的时候，我们也要多多关注自身的健康，不能为了一时的贪嘴，害了自己。



小链接

臭豆腐的故事

清朝康熙年间，安徽有个考生叫做王致和到京城赶考，不幸的是他落榜了，他想返回家乡，但因为路途遥远，交通不便，又没有那么多钱，他回不了家。就想在京城好好复习，准





备来年再考，但距离下一次考试还有好长一段时间，他的钱根本不够用，无奈之下，他只能一边打工，一边复习。

王致和的父亲在家乡开了个豆腐坊，生意还不错，王致和从小耳濡目染，也跟父亲学过做豆腐，备考本来就没多少时间让他去学别的手艺，他就想到了以卖豆腐维生。一不做二不休，他租下了一间房，买了一些简单的用具，开始了卖豆腐的生涯。

他每天早早就起床磨豆腐，然后沿街叫卖，生意好的时候，他能卖完，但也有生意冷清的时候，卖不完的豆腐他只能带回家自己吃。当时是夏天，天气很热，卖剩下的豆腐很快就发霉了，不能吃只好倒掉，王致和看着心疼，但是没有办法，那个时候还没有冰箱呢！不过，王致和不甘心就这样倒掉，他想了很久，终于决定尝试将卖剩的豆腐改良，他将豆腐切成小块，稍加晾晒，然后放在小缸里，用盐腌了起来。后来，他忘记了这件事。

过了很久之后的一天，王致和突然想起那缸腌制的豆腐，他赶忙打开缸盖，一股臭气扑鼻而来，他的第一个念头就是，这么臭，哪里还能吃！但是他并没有马上倒掉，而是取出一些，发现豆腐已呈青灰色，尝了一口，没想到这一试，却尝出了不一样的美味！他盛了小半碗送给邻里品尝，邻居都称赞不已。

从此以后，王致和的生意渐渐就红火起来了，他发明的臭豆腐经过几次改进之后，受到了当地百姓的欢迎，他的生产规模不断扩大，质量更好，名声更高。后来，就传到了宫中，慈禧太后很喜欢吃它，将它列为御膳小菜，还取名“青方”。

臭豆腐从此名扬天下。





师生互动

学生：老师，吃臭豆腐还需要注意些什么呢？

老师：如果要吃臭豆腐，最好购买正规厂家生产的，而且尽量也不要多吃。吃臭豆腐的同时，要多吃新鲜的蔬菜和水果，因为新鲜的蔬菜和水果富含各种维生素，特别是维生素 C，可阻断亚硝胺的生成，这样就可以减轻臭豆腐对我们身体的伤害了。





大力水手吃豆腐么

◎明明家今天大扫除，妈妈累得顾不上买菜。

◎妈妈将冰箱翻了个遍，除了几个菠菜，两块豆腐，再无他物。

◎爸爸建议一锅煮，但是妈妈没有这么做。

◎原来，菠菜和豆腐相克，一起煮容易出问题。



