

好“奇”就看

科普丛书

独家资源



品牌纪录片

饮食不犯错



像故事书一样好看的科普书
一日三餐皆学问 益智健体有讲究

《传奇》栏目编译组 编著

知识出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

饮食不犯错/《传奇》栏目编译组编著 .—北京:知识出版社, 2009. 10 (好“奇”就看科普丛书)

ISBN 978-7-5015-5922-0

I. 安... II. 传... III. 安全-儿童读物 IV. R32-49 中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第195209号

策划: 李 文 刘金双 王 艳

责任编辑: 刘金双

责任印制: 张新民

封面设计: 太顺 图形工作室

版式设计: 太顺 图形工作室



知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号邮政编码: 100037 电话: 010-88390732)

<http://www.ecph.com.cn>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司 印刷

新华书店经销开本:

787毫米×1092毫米1/16印张: 14. 5 字数: 140千字

2010年1月第1版 2010年2月第1次印刷

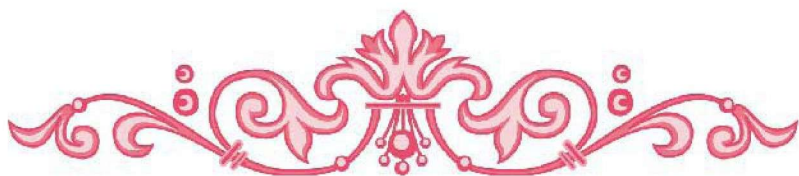
印数: 1~10000

ISBN 978-7-5015-5868-1

定价: 18. 00元

本书如有印装质量问题, 可与出版社联系调换。





阅读说明书

【新书标签】《好“奇”就看·饮食不犯错》

【出版之家】知识出版社 &北京大陆桥文化传媒

【适读人群】爱思考、有个性的少年儿童+童心未泯的成年朋友

【特征描述】“我”是主人公、读写互动化、知识零距离

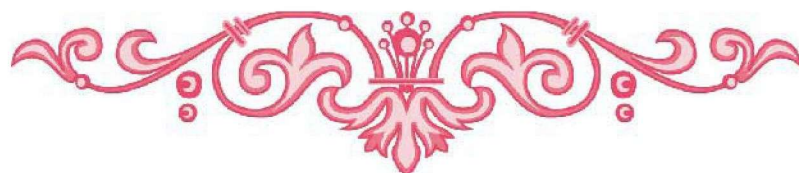
【血型鉴定】中西混血儿特Cool型

【基因类别】像故事书一样好看的科普书

【保质期限】一本在手，终身受用

【劝读宣言】轻轻地打开这本书，你的眼睛将邂逅一段段灵动的文字、一个个有趣的故事，这是多么美妙的传奇——让“传奇”来得更猛烈些吧！

【郑重承诺】儿童本位、以文取胜、通俗易懂、寓教于乐





寄

小

读

者

“知识改变命运”这句话已经成为新时代的劝学广告语了。知识是怎样改变命运的呢？

想起了一个小故事：

美国康奈尔大学的威克教授曾做过一个实验：把几只蜜蜂放进一个平放的瓶子中，瓶底向着有光的一方，瓶口敞开。但见蜜蜂们向着有光亮处不断飞动，不断撞在瓶壁上。最后当它们明白自己永远都飞不出这个瓶底时，就不愿再浪费力气了。它们停在光亮的一面，奄奄一息。

威克教授倒出蜜蜂，把瓶子按原样放好，再放入几只苍蝇。不到几分钟，所有的苍蝇都飞出去了。原因很简单：苍蝇们并不只朝着一个固定的方向飞行，它们会多方尝试，向上、向下、向光、背光，一方不通立刻就改变方向，虽然免不了多次碰壁，但它们最终会飞向瓶颈，并顺着瓶口飞出。

在这个故事里，蜜蜂和苍蝇的处境相同，结局为什么却大相径庭呢？这是因为，蜜蜂认为有光亮的地方才是出口，这是它的生活经验，也可以

称为一种知识；这种知识对不对呢？在一般情况下的确不错，可惜蜜蜂把它用死了。而苍蝇却能灵活应变，具体情况具体处理，从而改变了像蜜蜂那样被困的命运。这就说明，仅仅掌握一些现有的静态知识还是远远不够的，必须善于动脑筋，灵活运用知识，你的命运才会向好的方向改变。

因此，我们在编写这套《好“奇”就看》科普丛书的时候，在向小读者们传授知识的同时，注重运用设疑法和启发式的语言，带大家积极思考一些问题，努力训练创新思维，让知识活起来。而且，我们对百科门类进行梳理，挑选出与广大小读者密切相关，实用性、趣味性强的选题精心编写成书，力求让大家用最短的时间获得实实在在能够“改变命运”的知识。其中有些知识点是将会伴随你终生，却又从来没有人系统地向你介绍过的，比如男女性别差异和儿童心理学方面的知识。我们真诚希望这套丛书能够给你的学习带来帮助，让你的生活充满快乐！

《传奇》栏目编译组

2010年1月





目录

第一课 你会吃饭吗？



第1节 吃饱=吃好？.....	3
第2节 营养进行曲.....	13
趣味链接 世界公认的十大健康水果.....	29
考考你.....	31

第二课 吃饭也会犯错吗？

第1节 吃饭考试.....	35
第2节 日常饮食的误区.....	41
第3节 食物的禁忌.....	52
第4节 不惯这些臭毛病.....	66
趣味链接 健康教育专家的精彩语录..	70
考考你.....	72



第三课 饮食也能改变命运吗？

第1节 一日三餐有学问.....	75
第2节 不生病的艺术.....	85
第3节 吃出聪明.....	100
第4节 考生吃什么？.....	119
趣味链接 信不信由你：饮食改变	125
考考你.....	127



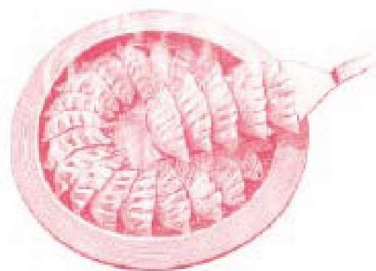


第四课 仅有美味是不够的

第1节 美食离不开美器.....	131
第2节 食品也审美.....	144
趣味链接 筷子的传说.....	151
考考你.....	154

第五课 世界饮食文化点滴

第1节 美食地图.....	157
第2节 中餐vs西餐.....	168
趣味链接 厨师白高帽的由来.....	187
考考你.....	189



第六课 你该知道的就餐礼仪

第1节 中餐礼仪.....	193
第2节 西餐礼仪.....	206
趣味链接 喝酒碰杯仪式的由来.....	222
考考你.....	223



第一课

你会吃饭吗？





饮

食

不

犯

错



“吃”是个动词，最原始的意思就是把食物等放到嘴里经过咀嚼咽下去，比如“吃饭”、“吃奶”、“吃药”。俗话说：开门七件事，柴米油盐酱醋茶，又有人说“民以食为天”，这“吃”的重要性由此窥见一斑。吃，也不单单是动嘴的事，下象棋你可以“吃老将”，发起狠来你像“吃了枪药”，一考试就“吃鸭蛋”，你还特别爱“吃偏饭”，没事儿还要“吃吃醋”，最后“吃不了，兜着走”了！

在词典里面，“吃”这个字还真是很“吃得开”呢！既能“吃苦”，又能“吃香”；“吃请”、“吃到了甜头”真是美事儿；“吃哑巴亏”就不好玩了……

说了半天，“吃老本”咱没条件，“吃闲饭”又不甘心，你我他最擅长的只有“吃饭”了。

但是，你真的会吃饭吗？

你大概要说，不会做习题不会写作文那是司空见惯，吃饭可是唯一一件人人天生就会、无师自通的事。

那可不见得！不信就请你读读这第一课。





吃饱=吃好？

不知你发现没发现一个很有趣的餐桌现象——当我们日常聚餐，尤其是去朋友家做客的时候，经常会听到主人在饭桌上招呼说：“别客气啊，一定要吃好！”仔细想想，你应该没听到别人张罗说“吃饱”吧！接下来，再来听听这位客人的回答：“啊，吃饱了，我都吃撑了！”听出不对劲了吗？是不是觉得这回答有些驴唇不对马嘴？事实上，这种现象并不少见。我们不是常说“吃得饱，穿得暖”吗？能“吃饱”就行了呗，还有什么好不好？

那么，“吃饱”到底等不等于“吃好”呢？

说到“吃饱”，大家应该都很清楚，就是纯粹地满足生理需要，填饱肚子，免得它整天咕咕叫着向你提意见。一般情况下，吃饱就意味着食物所供给的热能满足身体的需要，能维持各种正常的生理功能、应付日常活动的消耗。总之一句话：吃饱是指个体的食量得到保证，满足的是“数量”的需求。

好多人都以为“吃得饱+吃得爽=身体需求”，这种想法导致的结果是什么呢？不管三七二十一，见什么都吃，吃嘛嘛香，典型就是《西游记》里的猪八戒了。像他这种吃法，就算不被贬到下界为猪，也一样是大腹便便的家伙，那些多余的脂肪不但不





饮

食

不

犯

错

是身体的需求，反倒是沉重的负担呢。

假如仅仅是胖些也就罢了，说得好听点是“丰满”，是“富态”；问题是，有些热量高的垃圾食品对身体健康是不利的。我们不妨给这些健康杀手排排队，以后再见到它们最好还是敬而远之吧！



1号健康杀手：油炸食品

“McDonald's”和“KFC”是什么意思呢？如今不懂英语的中国人恐怕也知道前者是“麦当劳”，后者是“肯德基”。以它们为代表的油炸食品，充斥着全世界的快餐行业。两大快餐店在中国更是遍地开花，男女老少都或多或少受到这一“垃圾”的侵袭却乐此不疲。甚至有位老外还特意撰文呼吁：“千万不要让美国人的赚钱欲望，摧毁了中国人有益于健康的、了不起的饮食文化。”这样说并不夸张，因为，油炸食品有三大罪状：

①油炸淀粉会导致心血管疾病。

②炸制用油在反复使用过程中会生成过氧化脂致癌物。

③破坏维生素，使蛋白质变性。当然，“炸”也是中餐的一种烹饪方法，最常见的油炸食品就是油条。说起油条，还有个传说呢。相传在南宋时，人们对卖国贼秦桧恨之入骨，在京城有个丁姓小商贩，把面团做成人形，放到油锅里炸，取名“油炸



桧”，也就是现在的油条。油条因为外酥嫩内松软、色泽金黄、咸香适口而成为大众化传统早点食品。但是你知道吗？除了上述三条罪状，它还含有对人体有害的物质——明矾。明矾是一种含铝的无机物，被人体吸收后会对大脑和神经细胞产生毒害，常吃会使记忆力减退、情绪烦躁。



2号健康杀手：腌制类食品

经过腌制的泡菜、咸菜，是中国、日本、朝鲜的传统食品，腊肉也是很多国家的特色风味，不过，这并不能说明它们就是好东西，你可不要贪吃哦！它轻则引起溃疡和炎症，还会对肠胃有害，加重肾的负担，重则导致高血压和鼻咽癌。



3号健康杀手：加工类肉食品

肉松、香肠，这“香艳十足”的东西准能逗出你的馋虫。它们都是经过防腐处理的，还添加了一些色素和作料，色香味都能超越新鲜的肉食。不过，也许“自然美”的理论可以放之四海而皆准吧，吃肉也是新鲜的好！

研究证实，吃太多的热狗、香肠等加工过的肉类食品，会增加患胰腺癌的风险；它所添加的色素中含有三大致癌物质之一——亚酸盐；大量的防腐剂还会加重肝脏的负担。





4号健康杀手：饼干、糖果类食品

饮

食

不

犯

错

饼干、糖果是人们旅游休闲的必备食品，也是很好的充饥零食。但是你知道它身上隐藏着下列危险因素吗？



①食用香精和色素过多，易损伤肝脏。

②热量过多，营养成分低。

③糖分过多，摄入会使胰脏负担过重，易导致糖尿病。

不过也有例外，低温烘烤和全麦制作的饼干还是可以选择的。吃饼干时喝些水，就可以减少摄入量。



5号健康杀手：汽水、可乐类饮料

炎热的夏天来瓶冰镇汽水，真是“可口可乐”，浑身舒爽！



汽水是一种由香料、色素、二氧化碳碳水合成的饮品，含有大量的碳酸；但如果你仔细注意一下碳酸饮料的成分，尤其是可乐，就不难发现，它们大部分都含有磷酸。磷酸会潜移默化地影响你的骨骼，因为它的大量摄入会阻止钙的吸收，引起钙、磷比例失调。



你还处在身体的生长发育期，一旦缺失了钙，骨骼就会发育缓慢，造成骨质疏松。有资料显示，经常大量喝碳酸饮料的青少年发生骨折的危险是其他青少年的3倍。

碳酸饮料的含糖量也超过人的正常需要，喝后有饱胀感，影响正常的食欲，严重的还可能造成胃肠功能紊乱。



6号健康杀手：方便类食品

若是有人问你会不会做饭，你可能会“自豪”地说：“我会煮方便面！”哈哈，方便食品（还包括膨化食品、薯片等）的危害，想必你是耳熟能详了吧？它们盐分过高，所含的防腐剂和香精有损肝脏的健康，而且只有热量，没有营养。“方便”让你得到了，你不付出点代价怎么成？



7号健康杀手：罐头类食品

鱼肉罐头和水果罐头你吃过吧？鱼肉比新鲜的还香，水果也比新鲜的更甜。但是，它们的营养素都大量遭到了破坏，特别是各类维生素几乎被破坏殆尽了。罐头制品中所含的蛋白质常常出现变性，消化吸收率大为降低，营养价值大幅度缩水。还有很多水果类罐头含有





饮

食

不

犯

错

较高的糖分，并以液体为载体被摄入人体，使糖分的吸收率大为增高，吃了就容易导致血糖大幅攀升，胰腺负荷大为加重。同时，由于能量较高，有导致肥胖之嫌。



8号健康杀手：话梅蜜饯类食品

这些食品就是“糖衣炮弹”的代名词，含三大致癌物质之一——具有防腐和显色作用的亚酸盐。虽甜又咸，盐分过高，所含防腐剂、香精损害肝脏。



9号健康杀手：冷冻甜品类食品

很少有小朋友不爱吃冰淇淋、冰棒和各种雪糕吧？它们本是消暑热卖品，可是在寒冷的冬季，到大街上、超市里去看一看，它们依然没有销声匿迹呢。不用多说，含奶油极易引起肥胖，含糖量过高影响正餐——这两条罪状就足以把它们打入垃圾食品的行列了。



10号健康杀手：烧烤类食品

大家都知道癌症是可怕的，但你知道头号



致癌物质是什么吗？它叫“三苯四丙吡”。它在哪里呢不用问，你一定和它有过亲密接触——当你享受韩国烧



烤、羊肉串等美味的时候，你万万想不到，它已经随着你的吞咽隐藏到你的肌体里去了。而且，它的蛋白质已经炭化变性，会加重肾脏、肝脏的负担。世界卫生组织最新报告说，烧烤食品有强“毒性”，吃烧烤的危害等同于吸烟。

1只烤鸡腿 = 60支烟！

现在你清楚了吧，“吃饱”距离“吃好”还差得很远呢！

人们对“吃好”的理解容易进入误区。以为吃好就是吃价格，其实，食品的营养价值和价格并不成正比，而取决于食品以外的多种因素。熊掌、燕窝、鱼翅、海参等稀有物的确名贵，但并非样样营养丰富，有的山珍海味所含蛋白质的质量就比较差。还有人认为吃好就是吃荤菜，宴会上以禽、蛋、鱼、肉唱主角，似乎不这样就没面子。其实，高蛋白、高脂肪的膳食营养搭配并不合理，反而增加了身体负担。

那么，究竟什么才是吃好呢？从营养学观点来看，吃好就是科学安排膳食，每天食物中各营养种类齐全，数量要充足，营养素之间的比例要合适，这才是真正吃得好。只要做到这一点，你不仅会身体倍儿棒，吃嘛嘛香，而且整个人也会

