



## 开始吃颜色吧

文 / 本报记者 金丹丹

窗外一派跃跃欲试的春暖花开,恨不得从头到脚五颜六色地武装起来。这本《食物颜色使用手册》来得实在应时应景。一桌子红橙黄绿的搭配,不仅有让人食指大动的功效,而且七彩食物各有各的道道,要看颜色吃饭,才能吃出健康来。

### 让我们再次认识食物的颜色

大部分的人对食物颜色的功效基本没什么研究。每个人大都有自己偏爱的颜色,只因为它“看上去很美”,就开开心心地吃了。蔬菜水果有各自的真性情,每种颜色食物都有各自的独特益处。作者是这么说的:红色具有卓越的抗癌效果,黄色有利于消灭胆固醇,桔黄色有利于血液循环,草绿色守卫肺和肝,白色提高免疫力……

具体点来说呢,比如吸烟喝酒上瘾的人得多吃点类似番茄、胡萝卜等红色食物,以摄取更多的类胡萝卜素;苹果有一项被忽略的功能是它的AHA成分可以去除皮肤角质层,提高皮肤保湿能力,所以吃苹果比抹护肤品要好很多;口味偏咸的人要多吃含钾充足的香蕉,这样不容易得高血压;吃烤鱼或烤排骨的时候,烤焦部分会产生一种致癌物质,对身体伤害很大,这个时候得吃点萝卜(含有的淀粉酶可以消除烧烤时产生的致癌物)。

这本书看得很放心也很舒服。作者尹东赫是韩国著名的营养学家,曾经担任过韩国MBC、SBS电视台饮食栏目的制片人和导演。因为工作关系,他密切关注各国的食物营养研究报告和最新研究成果,这些专业知识在书里一点不少。也许是做惯了大众传播,读这本充满了“青素、番茄红素、玉米黄质”等专业词汇及“每100克含量达××毫克”等数字的书一点都不艰涩乏味,反倒像是一位很会做菜又很懂营养的韩国大叔在跟你聊天。

他总结了常见的几十种不同颜色的蔬菜水果的营养价值和医疗功效。观点都是世界权威部门多年试验总结出来的。

### 你也是一上车就会睡着吗?

作者在书里讲了这样一个故事。作者受朋友所托带了几个大学生到各地走访韩国饮食

文化。在坐车的途中,他发现一个奇怪的现象,就是六个学生在上车后坐下的同时都会不约而同地闭上眼睛睡觉,而一到目的地,他们马上像活过来一样欢呼雀跃。他以为是旅途劳顿,直到有一天,他读到一本日本小柳达夫博士写的《再次发现预防成人病的土豆》,书里这样写:“只吃米饭的人会缺乏一种叫维生素B3的泛酸。他们容易在车上感到疲劳,坐上去就会立即睡着。”原来是缺乏泛酸的缘故啊。而另外一个类似的故事发生在太平洋战争时期的菲律宾,因为那里主产大米,美国士兵就跟着吃大米,结果个个都像生病的小鸡一样有气无力,精神萎靡不振,一坐在地上就开始打瞌睡,后来发现他们也是缺乏泛酸。

接下去,作者就开始从营养学上分析各种食物的成分表,土豆含有比牛奶、饼干、奶酪更多的泛酸。现在年轻的上班族因为经常吃泡面、咖啡,让胃酸分泌过多,最容易感染的疾病就是十二指肠溃疡。而土豆中的泛酸是所有蔬菜中含量最多的,有强化胃黏膜,减轻胃肠负担的功效。而且,吃土豆不要削皮,一些极为重要的营养物质都在皮上,就像欧洲人说“不能让土豆脱掉它的夹克”,但一定要去“沙眼”(很可能隐藏一种叫做茄碱的有毒物质)。

每个人都可以在这样的小故事里找到健康所缺,适当补一补,不用太费劲记住一些营养学知识。

### 在餐桌上升起彩虹

书的最后一章很贴心地提供了几个营养学家的强身健骨颜色健康方法。可以根据附带制作方法的“一周家庭的彩虹食谱”依样画葫芦,比如苹果胡萝卜汁适合早上喝,甜南瓜饼适合中午吃,鳄梨金枪鱼沙拉则最好晚上享用。韩国的保健医学博士宋黄顺对具体吃哪种蔬菜对现在困扰自己的大小疾病有帮助很有研究,在他的食物疗法中,你可以找到脸部、手脚经常浮肿的时候该吃点什么,容易疲劳、发



《食物颜色使用手册》

[韩国]尹东赫著

[中国]金海玲译

花山文艺出版社

定价:48元

### 【新书架】



《整形日本》

汤祯兆著

山东人民出版社

定价:26元

日本人总是会新开发一堆新族群,比如御宅族、蛰居族、暴走族、单身寄生族等。这些名词往往很快出现在各大媒体上,他们到底是什么?这些名词又是谁发明的?和日本的文化和有什么关系?作者汤祯兆身兼作家、中学老师与大学讲师,以研究日本文化的著作闻名,让他名声大噪的是2005年的《AV现场》。作者站在华人的角度,给这一系列名词做了一个前世今生的解读。可以说,《整形日本》是一个了解日本流行文化的路标。被称为香港文化教父的梁文道在序里说:“读《整形日本》,我们不但读到了一个似乎熟悉实则陌生的日本,我们还能借鉴这个当代亚洲第一文化输出大国,思考中国内地自己的路向。”

火的时候,为便秘痛苦的时候又应该怎么调理。以色列健康疗法闻名的美国医学博士沃克则提供了多种混合果汁的做法,具有最常见的13种健康果汁,有些搭配法很新鲜有趣。

整本书零落散布数百个菜谱,是作者结合中日韩三国的实际总结的,里面不乏新鲜的做法,操作起来也大都比较简便。看来,在餐桌上升起7色彩虹计划,马上就可以行动起来了。

### 【节选】

#### 剥洋葱也能让美女更美

洋葱不但富含抗癌物质“硒”,而且还具有调节情绪、治疗失眠症的功效。有人曾形象地说,女孩子如果多剥几次洋葱,她会很快变成美女的。

美国国立癌症研究所之所以将大蒜纳入抗癌食品里,是因为它含有的菜菔子硫可以消灭致癌物质。其实,菜菔子硫在洋葱中也含有。当我们切洋葱的时候,经常会被它弄得泪流满面,是什么让我们的眼睛产生这么强烈的反应呢?其实答案很简单,就是菜菔子硫。

最近的一项研究中,人们在菜菔子硫中还发现了具有突出抗癌效果的硒,这种物质不但可以预防肝脏疾病、增强性功能,而且还有预防治疗关节炎等疾病的功效。

切洋葱会使人流眼泪,这是不可避免的事情。有些女性在切洋葱的时候,常常会不由自主地抬起头,以躲避洋葱的辣味,有时还会急得连声叫出:“好辣,好辣!”据我的观察发现,她们在做这个动作时,通常看起来都是非常可爱的。看来,洋葱不但可以预防癌症,而且还能造就出美人。也许,意大利的小伙子们会这样哄自己心爱的姑娘:“不怕,不怕。只有多流眼泪,你的眼睛才会变得更大、更好看。”你是不是问我为什么这么想?因为他们常吃的比萨饼里就有不少的洋葱嘛。



《笔花六照》

梁羽生 著

广西师范大学出版社

定价:39元

由年逾八旬的梁羽生亲自增订,成为梁氏散文的集大成之作。梁羽生写小说,是“独沽一味”,全属“武侠”;写散文却“散”得“厉害”,山水人物、文史诗词、对联、掌故、象棋、围棋,几乎什么都有。他曾说:“我是比较喜欢写随笔一类文字的,不拘内容,不论格式,说得好听是谈古论今,其实则是东拉西扯。”这样一个不惯受拘束的人,“有兴趣有材料就写,没有就不写”。

《笔花六照》分为六辑,精选1956年至2005年的梁羽生散文,其中12篇在中国内地首次结集,为武侠小说封笔后的文字。本书既记因缘、师友轶事、史论典籍,又有谈诗品联、云游记趣、棋人棋事,彰显了武侠世界之外的梁羽生的性情和志趣。