# 读《吃的真相》后感400字

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-02-04

*一天，我在搜狐读书上面寻找有什么好书可以读，我一不小心用鼠标点了一本书，然后我想既然点了就先看看吧，这一本书是由云无心所写的《吃的真相》,这不看不要紧，一看就像着了魔似的，一发不可收拾，每天都用心的去读。这本书共分为四个部分，第一个部分是营...*

一天，我在搜狐读书上面寻找有什么好书可以读，我一不小心用鼠标点了一本书，然后我想既然点了就先看看吧，这一本书是由云无心所写的《吃的真相》,这不看不要紧，一看就像着了魔似的，一发不可收拾，每天都用心的去读。这本书共分为四个部分，第一个部分是营养诚可贵，第二个部分是苗条价更高，第三个部分是若为安全做，第四个部分是偏见皆可抛，这本书里的内容有：豆浆不能与什么一起喝，要鸡汤还是要鸡肉，“美容圣品”的大众传说，教你读懂减肥食品，“全天然”的防腐剂，当奶粉造成肾结石，关于微波炉的那些传言，喝水也会得癌症吗？等等内容，作者云无心对食品的营养`功效`安全等诸多问题做出解答，并对一些错误的饮食观念做出纠正，作者不是纯粹的说能吃还是不能吃，而是告诉大众怎样了解食物的益处。

书中我印象最深的纳容还要数关于微波炉的那些传言了:人们都认为微波炉的辐射会令人至癌，一开始我也是这么认为，可自从我读了这一本书之后，我就完全改变了这一个观点：

书中说：“微波炉的辐射和收银机的辐射是相同的，只是微波炉的辐射高一些但比X光要小的多，科学家做过大量的试验，并找到了对人体伤害最小的微波公路，我们中国规定在距离微波炉5厘米的地方只能有1毫瓦的辐射，比美国还要严格。有人说微波炉里的食物在加热过成中会产生出一些致癌物，其实不是这样的微波炉加热过成中非但不会产生至癌物，反而会减少，如果用烧`烤`炸等方法，最后才容易产生至癌物，所以微波炉的辐射并不可怕。

“民以食为天，食以安为先。”《吃的真相》这本书让我对食品安全有了更多了解，也让我明白了要更多地相信科学，而不是流言。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！