

你把鍋碗瓢盆吃進去了嗎？廚房裡的生活科學

作者：班 賽林傑(Ben Selinger)

譯者：楊雯祺、符敦國

出版年月：2006年5月

出版地：台北

出版社：甜水文化出版社

導讀：

飲食對健康的影響很大，但是一般人卻很容易忽略盛裝食物的鍋碗瓢盆對人體的影響，其實這些鍋碗瓢盆對人體的影響也不亞於食物本身，舉幾個生活中常見的例子你就會明瞭了。你知道為什麼用鐵鍋煎蛋，蛋會變成綠色嗎？為什麼鍍錫罐頭中的東西特別香？鋁鍋底部為什麼常有黑點？這些現象不一定會危害健康，但至少提醒你，該注意煮飯菜的容器了。此外，像是青菜最好不要和水果放在一起，因為水果會釋放出天然的催熟劑乙烯，使蔬菜加速腐爛。另外，你要怎麼判斷早餐桌上的蛋是新鮮的、為什麼維他命E可以抗老化、生活周遭有多少輻射會危害你的健康，你買的名牌墨鏡真得可以抵擋紫外線嗎？這些問題，在本書中都可以找到答案。還有，不小心把保險套留在影印機上也不要緊張，因為這樣反而可以檢測出這台影印機對人體的危害程度。在本世紀我們已經可以看到帶著「改良基因」（例如將癌症基因拿調換成健康基因）的小孩出生，雖然這是件很好的事，但同時也存在著很多問題。良知和道德是不是足以規範科學家？科學會不會遭到誤用？這件事永遠沒有定論，總有例外的人，因此把科學完全留給科學家是愚蠢而危險的想法，我們應該積極去瞭解與我們切身有關的基本科學知識，也許不用知道「相對論」或大爆炸理論，但至少要瞭解進入我們身體的物質是不是有害。要瞭解身邊種種發生的事，那麼就從就從日常的鍋碗瓢盆開始鑽研吧！

本書的作者是班，賽林傑(Ben Selinger)，曾任澳洲國立大學化學系教授，並在美國、英國、加拿大、以色列、德國和泰國等大學擔任客座教授，也擔任澳洲消費者協會的顧問。現於傑克森，威爾斯，莫瑞斯協會(Jackson Wells Morris Communications)擔任資深顧問，專門處理科學和技術的相關議題。班，賽林傑不是那種只作研究的傳統老學究，他積極接觸人群，將科學轉化成實用易懂的知

識提供給大家，在傳播科學知識給普羅大眾瞭解這方面，他做的遠超過科學家的責任，是深具道德良知的科學家，並因其傑出的貢獻而獲得「特殊知識獎」(Special Eureka Award)。同時他擔任廣播及寫作之工作，是一位知名廣播節目主持人和專欄作家，他在 ABC 廣播電台主持一個名為「撥個電話給科學家吧！」(Dial a Scientist) 的叩應節目，為聽眾回答和科學相關的問題，頗受好評。同時，他也長期為澳洲《坎培拉時報》撰寫《為什麼會這樣？》(So why is it?) 的固定專欄，並創辦《選擇》(Choice)雜誌。

本書內容包含七大部分，第一部分是「早餐桌上學問大」，內容包括：青菜為什麼不能和蘋果放在一起、喝咖啡或喝茶的人誰會先死、抗氧化物和自由基的青春戰爭、抗衰老的維他命E、早餐中的科學、安全用火、香噴噴的水蒸氣、油煙致命，燒香救命？、可以吃的有毒植物、你把鍋碗瓢盆吃進去了嗎？、泡泡讓飲料更好喝等單元。第二部分是「搶救健康大作戰」，內容包括：基因改造和人體取捨、哈利波特的魔蘋果、抗生素的反撲、生技製藥是仙丹還是致命毒藥、不乾淨的家用清潔劑等單元。第三部分是「奇妙的水世界」，內容包括：你溶我溶、水中到底有啥東西、水中加氟好嗎、超強吸收體等單元。第四部分是「金屬元素妙無窮」，內容包括：鋁會造成老年癡呆症嗎、削鉛筆機的智慧、不鏽鋼要如何才能永保不鏽等單元。第五部分是「愛美的人有福了」，內容包括：化妝品、香水、洗潔劑、防晒乳等單元。第六部分是「辦公室小幫手」，內容介紹影印機、傳真機等辦公室內常用的商務設備對健康的影響。第七部分是「生活小知識」，內容介紹生活中無所不在的危機及應如何防範。

本書主要介紹的是與生活息息相關的問題，只要能弄懂它，不但能學習到和生活及健康有關的新知識，也會瞭解自身和環境之間的關係。

【邱智藻】