

<<看懂食物标签>>

图书基本信息

书名：<<看懂食物标签>>

13位ISBN编号：9787108034465

10位ISBN编号：7108034468

出版时间：2010年7月出版

出版时间：三联书店

作者：邝易行 编著

页数：163

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<看懂食物标签>>

### 前言

愈来愈多人因为工作忙碌，不喜欢花太多的时间由原始材料开始准备食物、为求方便，很多时候都会购买一些已做好的“方便”餐，而且愈方便愈好。

现时最受消费者欢迎的“超”方便食品，就是可以在原来的包装中。

用微波炉“叮”热便可食用，连“碗”也不需要一只、便可解决一餐。

事实上、用于食品的“科技”不断“进步”，由品种的改良（基因改造）、种植时用的肥料（化肥）、添加剂的研发（色素、防腐剂）、包装中的物料（含双酚、物料），以至消毒的过程（辐照），每一个涉及的步骤，只要有增加食品对消费者的吸引力或减低成本，生产商都会乐于采用。

## <<看懂食物标签>>

### 内容概要

这本书分为两部分：第一部分是介绍预先包装食品上各种标签的信息，其包括的范围很广，除了消费者较为熟悉的食品成分表和营养资料，还有关于材料的质量、包装食品的物料和制造过程的质量监控等。

更有一些是在标签上找不到的，例如鲜为消费者所知的辐照食物(以辐射照射食物作为食物消毒的手段其实已非常普遍)。

我们最终的目的是希望提供的信息能帮助消费者更有效率地行使选择权。

第二部分是针对不同类别的食品。

这本书的目的不是提供一个“可以食”的产品目录，只是指出在选择各类食品时，最值得留意的重点，因为并不是购买任何食品时要留意的内容都相同。

例如，购买植物油时，我们不会看看成分中有没有胆固醇，因为胆固醇是动物脂肪才有的，不会在植物油脂中出现。

又例如，买糖果给小孩时，是可以找一些没有化学色素的，因为这些色素有可能使他们过度好动。

除了成分之外，较少人留意但绝对影响健康的，便是用来包装食物的物料了。

不要以为那是我们不会吃的部分，无碍健康，其实，化学转移会将包装物料(通常是塑料)的毒素转移至食物中，煮食方法亦会令转移的效果加剧：这些毒素能模仿人类的雌激素，扰乱性荷尔蒙的平衡，增加患上各类癌症的机会呢!

## <<看懂食物标签>>

### 作者简介

邝易行，香港大学生化学博士，培尧国际有限公司董事。

主要关注食物中的各种元素对人们健康的影响，并于2007年创立了“良食关注组”。

该组织致力于提升消费者的权益，倡导消费者掌握足够和正确的食品资讯，并且“不购买不利健康的食品”，推动食品生产标准立法，促进食品生产

<<看懂食物标签>>

书籍目录

前言如何使用这本书1.解读食物标签 1.1 食物标签和营养标签 1.2 反式脂肪 1.3 回收标签 1.4 有机食品 1.5 色素 1.6 防腐剂和抗氧化剂 1.7 转基因食物 1.8 甜味剂 1.9 增味素 1.10 质量保证 1.11 机能性食品 1.12 辐照食物 1.13 公平贸易标签2.拣选食物秘籍 2.1 零食 2.2 食用油 2.3 罐头 2.4 方便面 2.5 早餐食品 2.6 面包及糕点 2.7 冷藏及冷冻食品 2.8 饮品 2.9 奶类及豆奶类 2.10 奶粉

## &lt;&lt;看懂食物标签&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：不是所有油都是一样的，有用于高温煮食的，亦有只适宜冷吃的。

其中的原因不是这里有限的篇幅可以涵盖的。

如有需要，可以参考笔者的另一本著作《选对食用油》。

在这里，我们会针对市场中可以买到的食用油。

因为选对食用油对健康的影响比其他营养素，如碳水化合物或蛋白质等对健康重要，用于食用油的营养声称亦特别多，例如含奥米加不含胆固醇、低饱和脂肪、不含反式脂肪等。

要选择适当的食用油，便得明白这些声称背后的意义。

选择食用油要留意的重点包括：1.非皂化物中的营养素：皂化，即制造肥皂的意思。

油的脂肪酸是用来制造肥皂的重要原料，而非皂化物是油中不能用来制造肥皂的部分。

这些物质成分复杂，包括维他命、抗氧化物、天然色素、香味素等。

不同油的“风味”都包括在非皂化物中。

但因为这些物质会受到热力氧化，变成有害物质，故需要加热使用的食用油，会将油提炼，除去大部分的非皂化物。

经提炼的油失去了风味，但发烟点却被提高了。

如果要摄取非皂化物的好处，便要用未经提炼的油，而且尽量不要加热，例如用于沙律。

2.低、中或高温煮食？

以前，很多人的厨房只有一瓶食用油，煎、炒、煮、炸都用它。

其实食用油之间一个最大的区别是它们的发烟点。

当油加热至某个温度，便会发烟。

每种油的发烟点都可以不同，温度视乎油的脂肪酸组合和非皂化物。

故家里最好有不同的油以备不同的煮食用途。

## <<看懂食物标签>>

### 编辑推荐

《看懂食物标签》：看懂食物标的必要在于——了解食品的原料真相，拣选健康的超市食品？你知道购买包装食品的要诀吗？你在超市选购的食品都是健康有益的吗？看懂食物标签的必要在于：1 不做实验室的白老鼠，真正了解落肚食品的真相——拒绝伪“健康食品”；拒绝危害大脑的反式脂肪；拒绝致癌的包装袋；拒绝导致内分泌失调的食品添加剂；拒绝转基因食品。  
2 让你拣选的超市食品(零食 - 食用油 - 罐头 - 方便面 - 点心 - 早餐食品 - 冷藏及冷冻食品 - 饮料 - 奶品)真正能够符合健康指标——无糖或低糖；高钙；低盐；少油；方便和营养。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>