

<<食品添加剂真相>>

图书基本信息

书名：<<食品添加剂真相>>

13位ISBN编号：9787501988921

10位ISBN编号：7501988927

出版时间：2012-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：唐春红 编

页数：118

字数：120000

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>

<<食品添加剂真相>>

内容概要

食品标签上哪些才是食品添加剂？
为什么人人都讨厌食品添加剂并对其感到恐慌？
这种恐慌是必要的吗？
为什么食品中的食品添加剂种类越来越多？
消费者采购食品时的态度如何决定了食品生产企业使用添加剂的行为？
食品生产企业滥用食品添加剂并错误引导消费者会带来怎样的结果？
读这本书，会让你正确看待食品添加剂，增加你选购食品时的信心！

<<食品添加剂真相>>

书籍目录

第一部分 序言

食品添加剂百害而无一益，这个结论你先别急着下
添加剂是食品工业的“灵魂”，这个说法一点都不为过
千万别再“端起碗吃肉，放下碗骂娘”

食品添加剂是怎样蒙受不白之冤的

既然食品添加剂这么好，难道就真的一个问题都没有了

第二部分 还原真相——食品添加剂家族成员的神秘档案

走近食品防腐剂

1. 防腐剂只是为了防止食品腐败变质吗
 2. 食品防腐剂本身到底有没有毒
 3. 少了食品防腐剂，食品就真的安全了吗
 4. 防腐剂、杀菌剂、消毒剂，这几个“剂”到底有什么区别
 5. 离了防腐剂，保存食品并不是没有其他好的办法
- “食品抗氧化剂”到底是个什么玩意儿
1. 确保食品品质的“忠诚卫士”
 2. 是不是食品中加入了抗氧化剂就一定能保证食品安全了
 3. 天然抗氧化剂的主要家庭成员和它们对人类健康的巨大贡献

“食品色素”的是是非非

1. 我们所吃的食品中允许使用的色素到底有哪些
2. 天然色素真的像我们所想的那样“完美无缺”吗
3. 颜色越深的醋就是好醋吗
4. 护色剂并非只是保护食品颜色不变
5. 亚硝酸钠的是非功过

再来认识一下“食品增稠剂”

1. 食品增稠剂的概念
2. 为什么生产厂家非要在食品中加入增稠剂呢
3. 被人们误解的另一种增稠剂——黏多糖

应用广泛的“乳化剂”

1. 乳化剂并不等于起云剂
2. 从“台塑事件”说开，为起云剂雪冤
3. 乳化剂在饮料、面制品和肉制品中的应用

食品添加剂家族中的其他七大成员

1. 食品营养强化剂
2. 抗结剂
3. 消泡剂
4. 甜味剂
5. 酶制剂
6. 胶基
7. 食品加工助剂

第三部分 人们对食品添加剂的错误认知导致恐慌

- 误区之一：外观是白色晶体或粉末的食品添加剂都有毒
- 误区之二：药店里出售的那些便宜的维生素C都是化学合成的
- 误区之三：厨房，是远离食品添加剂最好的一块“净土”
- 误区之四：色拉油是用食品添加剂生产出来的
- 误区之五：食品中除了主料，剩下的都是添加剂

<<食品添加剂真相>>

误区之六：吃含增稠剂多的食品，就必然会增加血液黏稠度

误区之七：天然的食品都是安全的

第四部分 如果没有食品添加剂，我们的生活将会怎样

三十多年前，我们的生活是什么样子的

消费者的“完美”期望催生了食品添加剂

没有食品添加剂，我们还能吃什么

不含添加剂的食品真的会有市场吗

正确认识“加工食品”

很多食品添加剂并不是现在才有的新鲜事儿

第五部分 到底是谁在“怂恿”着生产企业使用食品添加剂

“妇女解放”是加工食品走入人们生活的一个重要原因

吃不吃食品添加剂，这完全取决于你自己的选择

一边买便宜好吃的食品，一边抱怨“吃不到放心的东西了！”

进口的洋食品就一定安全吗

吃了含有添加剂的食品，节省了时间，所以你不该再抱怨

究竟该如何避免过量摄入食品添加剂

让婴幼儿尽量远离食品添加剂

第六部分 食品添加剂的“罪”与“罚”

消费者闻“添”色变的三大症因

食品添加剂就是绝对无害吗

科学造假的危险

过量使用食品添加剂对人们口味和健康的损害

食品添加剂的累积问题

千万别被那些“不添加食品添加剂”的标示给忽悠了

非法添加物并不等于食品添加剂

食品添加剂行业：别让一颗老鼠屎坏了整锅好汤

胡乱使用食品添加剂的现象还是很猖狂

第七部分 食品添加剂相关知识

常见食品添加剂索引

食品添加剂使用要求

食品中可能违法添加的非食用物质和易滥用的食品添加剂名单

饮食中存在的其他影响身体健康的因素

1. 不合格的一次性杯子
2. 塑料容器的安全性
3. 问题牛奶
4. 厕所成为致癌地——被忽视的日常生活中的污染
5. 不正确地使用塑料包装材料
6. 错误使用微波炉，使其成为厨房里的“隐形杀手”
7. 怕高血脂和高胆固醇而不敢吃动物脂肪和鸡蛋黄
8. 强迫家人按照营养食谱来吃饭
9. 夏日过多食用冷冻食品
10. 觉得水果是个好东西，于是就多吃
11. 被绝大多数人所忽视的便秘和腹泻
12. 经常吃烧烤和野味

<<食品添加剂真相>>

章节摘录

食品添加剂百害而无一益，这个结论你先别急着下——一提起“食品添加剂”，相信我们当中不少人都觉得它不是个好东西，对人体有危害。

但是我想说的是，你之所以这样认为，最根本的原因还是对食品添加剂的认识非常模糊。

记得2010年10月份，我在参加一个花椒产业发展座谈会的时候，有位领导就问我：“唐教授，很多人都这样问我，既然食品添加剂对人体有害，那为什么这么多食品中还要加入它呢？

不加不行吗？

你说我该怎么回答？

”我笑着对他说：“其实，并非所有食品中的添加剂都对有害；相反，很多添加剂在食品中起着举足轻重的作用，对人类的贡献也很大。

关键是我们没有弄清添加剂到底是个什么东西，只有彻底弄懂了这一点，才有可能对食品中的添加剂有个正确的认识。

”接着，我就给他举了个很常见的例子，比如这次座谈会上我们正在讨论的花椒变色问题。

大家都知道，花椒刚被摘下来的时候，颜色是青色的，很新鲜，所以这个时候价格也非常高。

但是过了几天后，它的颜色就变成了褐色，很难看，价格也就会随之下降许多。

因此怎样把刚摘下来的花椒保鲜好，就是个很关键的问题了。

如果采取常见的冷冻或者冷藏的方式，就需要付出很大的经济代价，可以说是得不偿失。

但是，如果使用食品添加剂，就帮上大忙了，因为食品添加剂中的防腐剂和抗氧化剂能够对保鲜农产品有着举足轻重的作用。

把这个东西放到刚摘下来的花椒中，不仅可以让花椒不会腐烂掉，而且还不易变色，过了好多天后，还是很新鲜的青色。

更重要的是，采用这种保鲜方式，简单、安全，容易操作，成本也非常低……听完我的一番解释，那位领导若有所思地点了点头。

事实上，对食品保鲜、护色，是添加剂在食品行业中发挥重大作用的一个很重要的方面。

这一点可能很多非专业人士都不太清楚，但是相信你看完下面这组数据就会很快认识到添加剂在食品中有多重要了。

据有关部门统计，我国每年水果损失高达25%~30%，蔬菜损失高达30%~40%；而在发达国家呢，果蔬采后损失率却仅为5%。

大家可以看一下，光从损失率的对比上，相差就非常悬殊。

可能有人就说了，只凭几个百分数，能反映出来什么问题呢？

似乎不具有权威性啊！

那么我们不妨抛开这几个百分比，来直接看一下下面这个报告——在我国，每年，由于采后保藏和干燥工作做得不当，直接烂在农民手上的粮食多达400多亿斤、果蔬多达1亿吨，这些损失要是折合人民币的话，就是2000个亿！

大家可以掂量一下，2000个亿是个什么样的概念？

从另外一个角度打个比方来说，这2000个亿，就相当于1.4亿亩有效耕地的投入与产出被白白浪费在农民手里了！

而且这里面还不包括流通中其他途径的浪费！

当然，这个惊人的数据可不是本人胡乱猜测的，它来自中国农业部农产品加工局局长张天佐在2011年9月于重庆召开的中国农产品加工及贮藏年会的一个报告。

由此我们也可以看出：食品添加剂中的防腐剂和抗氧化剂，对于农产品的防腐保鲜作用是何等的重大！

而从另一方面来说，使用了食品添加剂，降低了农产品损失率，其实也就是增加了农民收入，这就不仅是我们现在所讨论的食品添加剂的问题了，而是关系到一方的经济发展与社会稳定，我觉得这一点也是不容忽视的。

但是据我所知，很多非农业和食品的本科生甚至是博士生，却在这一点上想不通。

<<食品添加剂真相>>

前不久当我在一个博士论坛上拿着这个问题与大家进行讨论时，竟然有不少人振振有词地反驳说，粮食、水果、蔬菜中不加食品添加剂进行保鲜、防腐也未尝不可，因为这些东西虽然腐烂掉了，但是把它们倒到田地里，照样也能成为很不错的肥料，如此天然循环，有何不妥？

我觉得有这种想法的人，既缺少同情心又缺乏远见性。

你想想，只考虑了植物的循环利用，那我们农民的辛勤劳动去了哪里？

并且他们在前期所投入的时间和金钱也是一笔不小的数目，这些损失对于面朝黄土背朝天的农民朋友来说，该是何等的惨重！

而更重要的是，这些发霉变质的农作物一旦被大量倒进田地里，它们所产生的霉味和毒素，将会毫无遮拦、肆无忌惮地在空气中弥漫，有的甚至还直接污染你的食物。

所以我想对大家说，在没有真正了解食品添加剂之前，千万不要盲目地把它定为一种对人体百害而无一益的东西。

事实上，一旦我们的生活中缺少了它，损失却远比我们想象中要大得多得多。

.....

<<食品添加剂真相>>

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>