

## <<舌尖上的食品添加剂>>

### 图书基本信息

书名：<<舌尖上的食品添加剂>>

13位ISBN编号：9787509162019

10位ISBN编号：7509162017

出版时间：2013-1

出版时间：人民军医出版社

作者：王旭峰 编

页数：104

字数：78000

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>

## <<舌尖上的食品添加剂>>

### 前言

洞悉美食的诱惑和陷阱 您知道为什么在超市买的油条总比家里制作的松脆？

您知道为什么自制的果汁没有外面买的颜色鲜艳，香甜可口？

您知道为什么家里熬煮牛肉汤没有饭店的肉味十足？

您知道为什么买的“醇豆浆”那么香浓丝滑？

您知道为什么牛肉丸弹性十足可充当“乒乓球”？

您知道咖啡奶精中一滴鲜奶都没有吗？

…… 信息爆炸的今天让食品安全问题屡屡曝光，食品添加剂从无人知晓直接跨步到人人谈之色变，无论是对生活饮食细致入微的家庭“煮”妇、常在外用餐的白领一族，还是依赖食堂“营养午餐”的学生们，食品是否安全？

会不会有食品添加剂？

这些疑问和不安或许已成为美食入口前的“开胃汤”。

现在，每个人可能都有自己的一套关于食品添加剂“独到”见解。

但俗语说得好，“花开生两面”，科技的进步和工业的发达，除了给我们带来生活上的便利外，也让我们饱尝谈“添”色变的饮食之痛。

让我们一起回顾近年来重大的食品安全问题，到底是哪些伤害让我们成为“惊弓之鸟”？

从苏丹红鸭蛋到三聚氰胺毒奶粉，从一滴香到牛肉膏，从尿素豆芽到硫黄毒生姜，从瘦肉精健美猪到“例假”鸡蛋，从染色馒头到塑化剂饮料，从皮鞋胶囊到甲醛白菜，从星巴克的饮料里用碾碎的虫子当色素到红烧肉里添加让人上瘾的“肉宝王中王”……我们被迫成为“神农氏”，尝试一种又一种“生化武器”……您在超市购买食品时一定有过这样的困惑：那些看上去普通的食品(即使是传统食品)的标签上有很多自己看不懂的成分。

于是您开始抱怨：我们每天吃进去的到底是什么？

仿佛这一切都是源自那些本不属于食品中的成分！

于是生活中出现了两种极端：一是顽固理性派，觉得食无可恋，添加即是毒；还有一种则是放任自流型，横竖都避免不了添加剂，干脆无所顾忌。

说到这里笔者不得不“喊冤”，在近几年发生的重大食品安全事件中，大部分与食品添加剂没有什么关系，它们压根就属于非法添加物。

您的眼球很容易被“吃”“食品”“添加”“毒”这些关键字抓住，对所添加的有害物尚缺乏了解，更无法判断其真实身份！

“食品添加剂”真是躺着也能中枪。

食品添加剂的存在是在安全的前提下让食品保存的时间更长久，赋予食物美好的颜色，使得食物的香味更浓郁，让食品制作耗时更短，让糖尿病病人可以尝到思念已久的甜味，甚至可以起到营养强化剂的作用。

每一种食品添加剂的诞生和使用都经过了充分的安全试验，在安全范围内，在允许添加的品种范围内，只要按照规定去使用就不会对人体产生危害，甚至是有益的(如营养强化剂)。

当然，总有一些人会被利益蒙蔽了良心，他们让食品真相就如同“雾里看花”一般。

如何做到取其精华，去其糟粕，在享受食品添加剂为生活带来便捷的同时，规避它可能带来的伤害？显然您很难从价格上判断食品中是否添加了违规成分或者超量添加了什么，您迫切需要的是一双慧眼和对于食品安全、对食品添加剂的常识！

我们的营养师经常会接到关于“食品添加剂”的采访和咨询，这往往都是在事件发生之后。

亡羊补牢总不如未雨绸缪来得好，-所以，就有了这本书的诞生。

在本书里笔者会带领您一起~r~分非法添加物和食品添加剂——我们绝不放过一个“坏蛋”也绝不冤枉一个“好人”；了解常见的食品添加剂——什么样的食品里有什么样的添加物；教给大家与食品添加剂相处之道——既然避免不了，不如友好相处。

阅读这本书，可以让读者看穿食物的色彩斑斓、酸甜可口、无比松脆、丝滑顺口、劲道十足……发现那些隐藏在美味背后的秘密，客观地接受食品添加剂，正确地选择食物。

## <<舌尖上的食品添加剂>>

不要一味地钟情于那些加工食品，找回我们的味觉。  
请记住，最美味的、最安全的永远是自己家厨房烹饪出来的食物！  
北京营养师俱乐部 王旭峰 2012年5月5日

## <<舌尖上的食品添加剂>>

### 内容概要

人类使用食品添加剂有千年历史，2013年我国公布批准使用的食品添加剂有1694种，食品添加剂是福是祸不能一概而论。

本书教你看清食品添加剂的魔法世界，读懂食品标签，学会识别食品中的添加剂，从而避免过多摄取食品添加剂。

本书适合每一位关注食品安全、关注健康的朋友阅读参考。

## <<舌尖上的食品添加剂>>

### 作者简介

王旭峰 国家高级营养师培训师，北京市农业局12316热线首席专家。  
兼任中国营养联盟副秘书长，北京营养师俱乐部理事长，北京营养学会宣教分会委员，中国互联网新闻中心食品安全专业委员会委员，“CAC全国职业培训与就业促进专家师资委员会”膳食营养课程教师，中央电视台、北京电视台、东方卫视、上海电视台等全国数十家电视及广播栏目营养嘉宾，搜狐吃喝频道美食测评团营养师，《家庭医学》杂志社专家团成员，多家报刊健康专栏撰稿人，多家营养师培训机构顾问营养讲师。

曾任《北京奥运》公益科普杂志编委会副秘书长。

多年来致力于传播健康理念，普及营养知识，为机关、团体、企事业单位、中小学校等做健康讲座百余场，为1余家主流媒体撰写健康科普文章3 多篇，著有《直面上班族健康危机》。

## <<舌尖上的食品添加剂>>

### 书籍目录

#### 第1讲 这么近，那么远——食品添加剂的真身

给食品添加剂一个名分

不是食品本身的成分，而是额外添加的

少量和限制添加

人工合成和天然食品添加剂

使用添加剂的目的是改善食品品质和加工工艺的需要

食品添加剂使用应符合国家规定

每一种食品添加剂都有其添加质量标准

食品添加剂的家谱图

2003年我国公布批准使用的食品添加剂有1694种

按照来源分为天然的和化学合成的2种

按照食品添加的功能分类23种

按安全性评价分ABC三类

慧眼识“添”——“望闻问切”识别食品中的添加剂

望——颜色

闻——气味

问——价格

切——看标签

带您逛超市——案例分析3例

当心！

#### 别被这些广告忽悠了

“不添加人工香精”“不添加防腐剂”不等于没有食品添加剂

不含人工合成的添加剂未必就有益健康

无糖食品并非就安全

低盐食品的背后往往藏有防腐剂

“不添加防腐剂”的背后是高糖？

高盐？

还是油炸？

果粒饮料——水果和饮料的“完美”结合

躺着也中枪，食品添加剂有毒吗

人类使用食品添加剂有千年历史

食品添加剂是福是祸不能一概而论

剂量即毒性

不法商贩过量使用、滥用添加剂

滥用食品添加剂对健康危害严重

食物品种、品牌多样选择，不仅为营养，也为安全

.....

#### 第2讲 食品添加剂的魔法世界

#### 第3讲 食品添加剂 功大于过

#### 第4讲 避免过多摄取食品添加剂

#### 第5讲 非法添加——食品安全事件的罪魁祸首

后记

## <<舌尖上的食品添加剂>>

### 章节摘录

版权页：插图：类似这样的滥用食品添加剂的情况非常严重。

曾有报道，某地区曾查处了某品牌粉丝，因不法商贩用亮蓝、日落红、胭脂红这4种人工合成色素混合制作红薯粉条和绿豆粉丝。

过量使用焦亚硫酸钠漂白黄花菜；过量使用过氧化苯甲酰使面粉看起来更白；过量使用防腐剂、甜味剂和人工色素延长乳饮料、果汁饮料和蜜饯等食品的保存期，降低成本；用水、糖精、酒精和香精勾兑所谓100%原汁葡萄酒；使用牛肉膏、胭脂红、焦糖色素等食品添加剂生产假牛肉。

上海查处的“馒头事件”就是典型的食品添加剂违法滥用。

过量使用食品添加剂，都是为了掩盖食品质量差，谋取暴利，不法商贩无视法规、无视人民群众健康的行为都已经或必将受到法律的严厉制裁。

滥用食品添加剂对健康危害严重 不法商贩滥用食品添加剂，导致食品中添加剂含量严重超标，这无疑会给人带来危害，甚至生命危险。

过量摄入色素会对神经系统和消化系统产生危害，特别对婴幼儿、儿童的危害更大；过量摄入甜味剂可能导致癫痫、头痛甚至癌症；过量摄入防腐剂使致癌物质长期蓄积，会增加患癌症的风险，还会通过母体致畸胎儿。

2012年3月国家严禁面粉中添加氧化苯甲酰。

这主要是因为这种物质不是面粉生产所必需，而且过量摄入会导致肝脏病变，对神经系统也会造成严重损害，许多发达国家也早已禁止其在面粉中添加。

添加剂的超范围使用也给消费者的健康带来了安全隐患。

我国《食品添加剂使用卫生标准》明确规定膨化食品中不得加入糖精钠和甜蜜素等甜味剂，但是细心的您一定注意到某些超市还在销售添加了甜蜜素和糖精钠的膨化食品，怎么办？

一方面执法部门会加大监督、惩罚力度，另一方面作为消费者的我们要擦亮眼睛，学会运用我们前面教您的“望闻问切”4招，保护自己和家人的健康和权益。

食物品种、品牌多样选择，不仅为营养，也为安全 营养学上最基本的一条原则是食物多样性，其实这一方面是为了摄入广泛的、多样营养素，另一方面也是从安全角度来分析的。

当然，我们选择质量好、有信誉的企业生产的食品，或者到诚信经营的超市购买很重要，但老百姓心里往往还是不踏实，就怕经常食用某一种或几种食品，一旦查出该食品有非法添加的问题或者严重存在食品添加剂滥用问题，就极可能成为受害者。

因此，不要长期食用某一种或某几种食品。

当然，最好是选择天然的、新鲜的食物，自己在家烹饪，尽量少吃加工食品或半加工食品。

关注食品标签，了解各种食品添加剂 保护自己，其实没那么难，关注食品标签，了解各种食品添加剂，尽量选择食品添加剂少的食物，尽量选择加工程度低的食品。

可以这样说，购买加工食品时，不要有“好色之心”，因为颜色太艳丽就可能是添加了色素；不要有“怜香之情”，因为味道太浓郁就可能是添加了香精。

## &lt;&lt;舌尖上的食品添加剂&gt;&gt;

## 后记

有人问我，你对食品添加剂究竟持什么态度，我说：一、我不反对食品添加剂，但坚决反对非法添加物。

二、我支持合理使用食品添加剂，但坚决反对滥用。

三、我不排斥用了食品添加剂的食物，但建议大家远离那些营养价值极低，但又用了多种色素、香精、防腐剂、甜味剂等食品添加剂的食物。

听到这里，相信你一定对于食品添加剂有所了解，但是你可能反问我一句“食品安全问题什么时候能结束？”

我不得不告诉你食品安全问题不会结束，即使是天然食品也可能出现中毒事件，例如：豆角中的皂素、黄花菜中的秋水仙素、土豆中的龙葵素等，而我们很多人因为国内的食物出了安全问题就投靠高价的进口食品也未必可靠，首先，国外的食物是按照他们人群的特点设计的；其次，他们的食物是否真正安全，还是我们对于别国的食品安全问题不够了解，还需要你自己去思考；最后，高额的附加值是否在你能够承担的经济范围之内？

食品安全问题的高发原因很多：贫富差距日益加大使得很多人为了金钱而不择手段、信仰缺失、传统道德教育在近年来没有得到重视、监管不到位、对肇事者惩处力度太小，再加上媒体监督的快速发展，使得我们每天都生活在各种各样的食品安全事件当中，这是中国发展必须要经历的阶段！

其实，无论是发达国家还是发展中国家都经历过这样一段时期，把问题曝光，把脓包捅破总是好的，我们要相信量变会导致质变！

有人叹息到为什么让我们赶上这个时代，而换个角度，经济的飞速发展，人民的生活水平日益提高，科技进步，舆论监督发达……，我们是不是也赶上了最好的时代呢？

而对于食品安全我们作为社会的公民有职责去监督，当你看到你们村里统统是没有经营许可证的、卫生不合格的小作坊时，你是否只是一掠而过，只是出于保护自己而不再食用，而这样的事情可能别人也在做着，所以你也可能是受害者；你可能就是某食品加工厂的员工，你看到了生产的全过程，不卫生的地方你看在眼里告诉家人和自己杜绝，然而同样的事情别人也在做着，你可能就是受害者；而更不幸的是你可能是食品安全事件的始作俑者，当你被金钱冲昏了头脑时，食品安全似乎就变得逊色，而当你的女儿或者儿子喜欢上你做的这种食物时你是否会感到阵阵心酸呢？

而别人同你一样时，你会有趣的发现你用触犯了食品安全底线所赚来的钱可能正在购买别人出售的苏丹红染色的红心鸭蛋、瘦肉精猪肉、染色馒头、毒奶粉等等，而这个趣闻中夹杂的就不是心酸那么简单了。

而对于食品安全我们就无能为力了吗？

不是的！

我们可以提高我们的健康素养，不过分追求食物的色香味，以免商家用不法手段投你所好；我们必须了解《食品安全法》，例如其中九十六条规定了我们买到不安全食品可以要求厂家商家以一赔十，当我们的利益受到侵害时，就拿起这把利剑来维护我们的权益，不仅是为了自己，也是为全社会的食品更加安全尽一份自己的力；当然，我们还要学会保护自己，例如在书中我们所提到的；看食品标签了解食品真相、多学习关于食品添加剂及其相关知识，这样你会发现食品安全问题并没有我们想想的那么可怕，并没有媒体报道中的妖魔，如果这样简单的事情你都不愿意去做，那么报歉你自己都不爱自己就请不要指望别人。

我呼吁“对于打击食品安全事件我们都是参与者”，无论在哪里做好监督，保护别人也是保护自己。

你可能觉得自己只是一个旁观者，但是我不得不告诉你，你可能正在“被参与”着。

推动社会发展的不是某个人，也不是某个机构，而是社会和人民！

如果我们大家能够携手并肩，一起行动，充当食品安全监管者，相信食品安全就离我们不远了！



## <<舌尖上的食品添加剂>>

### 编辑推荐

《舌尖上的食品添加剂》适合每一位关注食品安全、关注健康的朋友阅读参考。

<<舌尖上的食品添加剂>>

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>