

《真相》

图书基本信息

书名：《真相》

13位ISBN编号：9787506040013

10位ISBN编号：7506040018

出版时间：2010年10

出版社：东方出版社

作者：（日）安部司

页数：162

译者：叶晶晶

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《真相》

内容概要

本书作者安部司从事食品添加剂工作20余年，人称“食品添加剂之神”。他经常在学校、幼儿园等场所开展“食品添加剂”演讲活动，并亲自使用添加剂现场给孩子们做实验，让孩子和家长亲眼目睹食品添加剂的神奇作用。深受家长和同学们喜爱。他曾出版《食品真相大揭秘》，在日本销售60万册，在中国也是畅销书。

在“便利食品泛滥”的时代，我们到底应该吃点什么？本书以论述“孩子爱吃的食物”为切入点，带着对话式的口吻娓娓道来。说起添加剂，可能在大家的印象中都是些诸如亚硝酸钠、谷氨酸钠等只有化学书中才会出现的文字，晦涩难懂。但是本书的作者特别注意用浅显易懂的词汇，用形象的例子解释专业术语。作者并不是一味地论述添加剂有多少害处，而是举出一些危言耸听的数字和新闻报道，并通过再现讲演中做实验时的情景，以一种直观方式来说明这种食品是如何用添加剂做出来的，让读者自己去判断、去感受和反省。

作者对食品生产的内幕和添加剂的真相知之甚详，同时也准确地把握了消费者的矛盾心理。作者在文中指出使用添加剂的五大好处：价格便宜、使用简单、到手方便、外观漂亮、味道好吃。同时也指出了添加剂安全方面的隐患。如何选择，权力在消费者自己手中。

作者虽然在书中反复提到“要给孩子吃健康的食物”，读者也可以从中找到一些感同身受的经历，受到启发。终章中作者所提及的一些话题，很有启示意义，要恢复生产者和消费者间的信赖和联系，这是作者的期望。

《真相》

作者简介

安部司 1951年出生于福冈县的农村。山口大学文理学部化学系毕业。从事食品添加剂工作20余年，人称“食品添加剂之神”。他不仅熟知各种添加剂的作用和用法，并亲眼见证了食品加工生产的“幕后”。他协助厂商开发了很多种加工食品，并能用舌头一一分辨出食品中用到的添加剂。他曾受食品加工厂委托，用二三十种添加剂把黏糊糊的废肉制成好吃的肉丸。该产品上市后，大受消费者的欢迎。他一度为此骄傲，而当他亲眼见到女儿也在吃这种肉丸的时候，他才意识到，自己的家人也是自己开发的食品的消费者。他陷入深深的自责，于是从食品添加剂公司辞职。之后，他受邀开始做关于添加剂的演讲，因其语言通俗易懂、生动有趣而深受好评。著有畅销书《食品真相大揭秘》。

《真相》

书籍目录

序言 改变我命运的“肉丸子”的故事第一章 隐藏在加工食品中的油、盐、糖 方便面比挂面易煮熟的原因 吃一碗桶装方便面就摄取30克油 因为油好吃就喜欢 汉堡中有60种添加剂 一碗泡面就有11.5克盐 添加剂隐藏了盐的咸味 “无果汁”的真相 一瓶饮料喝下半瓶砂糖 令人瞠目的汽水制作过程 添加剂遮盖了糖的甜味 没有添加剂做不出的香味 垃圾食品的定义第二章 添加剂误导孩子的饮食习惯 破坏味觉的三剑客 无处不在的三剑客 孩子们只爱好味道 妈妈做的便当没有外卖的好吃第三章 要找出隐藏的食品添加剂 三明治中有近百种添加剂 要知道吃进嘴里食物的真相 饭店和快餐复活了添加剂行业 小餐馆靠添加剂降低成本 超市里根本没有厨房做现成菜 超市只提供配送食物 常温下不能保存两天就无商品价值 食物标签的真相 消费者无法知道的添加剂第四章 无处不在的食品添加剂 商家在国家允许范围内做不安全食物 能满足消费者所有要求的添加剂 添加剂的“恩惠” 添加剂延长了食品的保质期 消费者的任性支撑了添加剂市场 把500种添加剂放人体内 同样的商品价格差5倍的真相 无添加剂食物被认为贵且色味不佳 没有回报的无添加剂食品 消费者更追求便宜漂亮的商品 没有回报的有机农业第五章 我们应该吃点啥 添加剂的信息不够透明 选择安全食物的7种原则 减少添加剂的10条要诀 爸爸们也该学会选择食物 “非·不·没”的食物不吃 “少·和·粗·淡”的吃法更健康终章 从添加剂中看到的隐忧 支撑着经济合理性的添加剂 过度重视食物外表害了日本人 为使食物外表好看而使用农药 食物浪费第一国 增进制造者和消费者的联系 不禁止添加剂的思考 感谢妈妈亲手做的便当

章节摘录

第一章 隐藏在加工食品中的油、盐、糖 方便面比挂面易煮熟的原因 “为什么挂面三分钟煮不熟？” 这是小学五年级学生提出的问题，很可爱吧。因为我最近在小学和幼儿园演讲的机会增多，有时就听到了这样的问题。但是，那里的大人们却回答不了孩子的问题。明明方便面煮三分钟就会熟，为什么挂面煮不熟呢？ “确实啊！你提了个好问题，像桶装方便面等根本不需要用锅煮呢！” “是啊。” “就算是袋装的方便面，比挂面还粗呢，也是煮一会儿就可以吃。” “是啊。” 孩子对这些事情感到不可思议，而大人压根儿没想过要弄明白这里头的缘由。其实把商品翻个面就好，因为原因都在这儿清清楚楚地写着呢。 答案是这样的。挂面和方便面都是可存放的食品。因此为了保存需要脱去水分。但是，脱水的方法不一样。挂面是生的时候烘干脱水，所以吃起来有口感，存放起来也不容易发霉。这是先辈们流传下来的智慧。

精彩短评

- 1、好书，看了此书以后会小心吃东西了
- 2、内容蛮长见识
页数、字数。。。单薄了点
- 3、这个东西真要慢慢学习和推磨，慢慢学习。
- 4、更多东西得小心吃了啊。。
- 5、跟上一本的题材相同，内容基本上都是一致的。看一遍还是很有感触。另外日本人对于细节的执着已经到了超乎寻常的程度了。这种比起自然健康更追求外表整齐划一的态度实在很难称为正常心态啊。
- 6、很久之前看过他写的另一本书，当时第一次看到，原来现代工业的发展，食物早已不是我们传统意义上的食物了，难怪我们总是会说，现在的东西吃起来没有以前的好吃，再也吃不到小时候吃的味道了，不是我们味觉变了，是东西变了。当时是很震惊的，自此以后，我就戒掉饮料、加工肉类等食物。尽量不吃熟食，谁知道他们放了些什么呢。
当现在满大街百米之内就有的便利店团团包围我们的时候，我们能做的就是尽量避免，至少明白自己在吃什么，不健康的尽量不吃、少吃。比如串串烧等等。
这本书再次敲响人们的警钟！书小小一本，内容不多，很快就能读完，但带我们走入的是一个陌生的领域，所以很值得一读，特别是为人父母的家长们！
- 7、哎，多看看总归没错的
- 8、只是上一本书多讲了一点点内容
- 9、一直知道有添加剂的存在，但没想到是这么的无处不在，这么的恐怖；想到我之前大包小包的零食，看到小孩吃得不亦乐乎的样子，心痛！作为家长，除了关心孩子的学习外，对孩子吃进肚子的东西更应该关心！
- 10、真相啊...
- 11、学食品的孩子想说，其实，食品添加剂嘛，还好吧...
- 12、下午坐了两个小时看完了这本书，然后立刻去卡乐星吃下了100多种食品添加剂，我现在感觉有点罪恶感。。
- 13、看了一的一部份，PDF，挺喜欢，书印制什么的没有问题可以放心购买，另外想问下，什么时候吧《真相一》也重放上来，我想买呢！！
- 14、值得大家一看 我是看书名买的 没有买错
- 15、作者曾经做过这行 所以很真实 能够意识到这行的副作用并写成书很有良知也很坦率。
看着书中介绍的都是平时的食物，忽然觉得是那么的触目惊心。
看后受益匪浅，以后在选择食物时会更加注意，尽量不吃加工过的食物，天然的是最好的！天然才是王道！
- 16、和《食品真相大揭密》的内容几乎一样。
- 17、真心一般。日本人写的书，也是关于食品添加剂的。
- 18、很有趣。希望自己某天可以写出关于中国食品现状的精彩的书。
- 19、学习自用
- 20、以前看了安部司的另外一本书，才发现食品添加剂可怕的一面。买这本书再学习学习
- 21、已经有两次同样的经历，在当当搞活动的时候购买了图书，最后说的礼券却从未发现
- 22、事实证明只吃看的到时什么加工的食物才是最好的 少.粗.淡
- 23、多吃蔬菜 少吃添加剂的食品
- 24、看完这本书之后，学会看很多之前不怎么留意的食品标示，介绍了很多怎样在食品中减少添加剂的摄入，这是一本非常棒的书
- 25、很不错，看了让人震惊，需要这样的好书
- 26、和第一本内容差不多，对过量摄取三兄弟和黄金三剑客的抨击和对手作的推崇及食物的敬仰。
- 27、不看不知道，一看吓一跳，以后吃东西要注意了！不错的书！
- 28、真相还不够彻底

《真相》

- 29、实在是惊叹
- 30、这本书直接改变了我的一些饮食习惯
- 31、此书让人对现代快餐有个的正确认知。生命能量来源于天然食物，为了健康，人一定得吃健康自然生长的食物。不能为了味觉、嗅觉、视觉的感官享受来选择食物。书中告诉我们为何不选择快餐食物的根本——添加剂
- 32、了解真相，拒绝无知
- 33、好书，对于食品添加剂有了一个比较深入的了解。
- 34、各种毒素防不胜防啊，只能使劲用知识武装自己。
- 35、学习食品添加剂的知识，知道其危害，尽可能少吃。
- 36、这类书我认为大家都因该看一看为了健康嘛
- 37、和《食品真相大揭秘》比起来，这本书很一般。上一本书是揭示添加剂在食品中的应用，而这一本主要是在灌输作者的一种理念！
- 38、作者很聪明！虽然我从以前就不是很喜欢买市场上的包装零食什么的，觉得添加剂太多总归不太好，但是被作者这样一写还是觉得心里凉飕飕的，因为这几年念书经常会买零食吃，也就不再多想添加剂的问题。

曾经我很天真的以为只有中国国内因为人口的原因所以弄不到新鲜又安全的食物，也受很多人的影响认为老外们对这些还是很在乎重视的。看完这书才知道，原来日本人的重视是挑剔东西的卖相……真是让人不知道怎么说好了……

对于添加剂的危害，大概也是没有什么实验上的数据，或者说添加剂这个领域兴起没有多少年，其中的危害尚不明确，作者就着重强调了其中糖的添加剂，通过加入酸味剂，使得很腻很甜的饮料变得酸甜可口……于是现在小孩子糖尿病的发病率高还是有这些添加剂的功劳呢~~~

这书看看还是不错的~~
- 39、不错 速度快 没有包邮条件就好更了
- 40、长了不少知识，只是看了后啥都不敢用了。
- 41、看了壹，把贰也买来看看，写得有点啰嗦，方便面的配方写了一遍又一遍。
- 42、真相2：我们究竟还能吃点儿啥？
- 43、大概看了一下，确实是业内人士写的，但是做食品添加剂的扫盲书不太合适。推荐看《躲不开的食品添加剂》比较专业。
- 44、看过他写的《真相2》，再也不敢吃零食了，特别是彩色的漂亮的~~~
- 45、安部實踐豐富，不過書寫的有些不扎實。邏輯性不強。

在书的结尾篇章对于为何食品添加剂尾大不掉的分析很感性，也很有日本电影的感觉。首先我觉得能反省是好的，其次这真的不是一个行业一个人的事，乃是一种商业社会下人的改变。安部所教授的独善其身总体偏向消极，若我说，必须是商业模式的大变革才能有些改变。
- 46、泥轰国也不靠谱啊!!!我不爱吃饭团了，甩手。
- 47、阅读后就感觉身边的食品令人触目惊心，挺好的书，看了对自己以后的饮食有一定益处
- 48、看到了以前不知道的，今后要睁大眼睛。
- 49、写的挺好，稍有夸张但是值得看的~
- 50、同事买的说是很有帮助，能了解到很多真相
- 51、写的不错，值得读，看完以后就很少吃零食了
- 52、这本的翻译比另外一本的还差……最不能忍的就是全书所有pH都写成PH，换做我们老师看到直接骂死啊！比起科普感觉更像是宣传人文类的东西，内容和另外一本差不多，感觉看了也是在浪费时间……
- 53、食品添加剂真的是一种强大的东西，在我们的饮食越来越注重外表价格的时候，像老师上课说的，我们真正需要关心的其实是是否健康，以及口感和保质期吧
- 54、翻译的不好，书非常好
- 55、还好，看看吧
- 56、读后知道了不少早该了解但从未知道的事情
- 57、食品添加剂的事该引起重视了
- 58、令人触目惊心的食品

《真相》

59、老实说 对于书中所提到的化学词语 我真的是一头雾水

整本书看完后学会勒一点：

厨房没有的=食品添加剂

我想 以后每次喝碳酸饮料前都会三思的

60、可能不是国内作者写的 看起来还是有代沟

61、可以翻翻看

62、这本书内容不够多，但对于不懂添加剂的大众来讲，作为食品添加剂的普及也让大家了解不少，在食品安全不断受到质疑的今天好是不错的知识。

63、最近看的关于食品添加剂的书，看完了就有一定要自己动手丰衣足食的感觉，不敢到外面买吃的了，真的很恐怖

64、好书，大家都看看

65、怎么说尼，真相总让人难以接受

66、步步惊心。。。

67、后面翻译得有点无聊了！

68、食品添加剂的扫盲书。再也不吃零食、不买超市半成品、不相信任何加工过的产品了。自己做饭，丰衣足食，长命百岁。

69、没有太多有价值的东西。

70、买过真相3，现在来买2真不错

71、作者是日本人，因此使用了很多日本食品的名称，有些不适应，但是文章的核心内容还是值得学习的。

揭示了一些常见的对加工食品的思维定势、误区

72、在这个时代不要迷信权威，要把健康的主动权掌握在自己手中。

73、是一本简明易懂的书，我看书很慢，但是看这本书挺快的。

74、实用价值很一般！中国人应该看范志红的有关食品安全的书。很不错

75、每个家庭都应该拥有的好书,提高生活质量

76、非常好，食品安全越来越受到国人 重视。

77、帮助认识一些添加剂，是日本人写的，主要是以日本的食物举例说明，跟中国有相通之处吧。

78、看了以后才知道自己吃了多少添加剂，不错，实用！

79、虽然 和真相：壹，不是一个国家的作者所著，但是二者都和我们的日常生活紧密相关！值得一读，减少食物中的添加剂，减少购买不明添加物的食品！

80、真相2确实可以学到一点东西，一些社会上的东西，但内容还是很少，1小时就看完

81、 如何让我们吃得更安全

中国的传统饮食讲究“色香味”俱全，而且已经传播至全世界。色香味俱全其实是每个人饮食的天然选择，差别只在于能不能做到而已。

食品工业的发展，尤其是食品添加剂的出现，满足“色香味”的物质条件日渐丰富。严格说来，在食品超市里已经找不到不含添加剂的食品了。人们知道的是，食品品种越来越多，色彩越来越丰富，味道越来越好。但不知这是好事还是坏事。

国际上以及每个国家对于食品添加剂的使用是有着明确而严格的规定，包括品种、使用量、使用范围等。也就是说，从表面看，只要遵照法律规定，食品安全还是有保障的。除非某些人不遵守法律规定。

但事实真是这样吗？不是。

在日本享有“食品添加剂之神”的安部司以自己的亲身经历、知识和良知告诉我们，我们每天、每餐、每口所吃的都可能是不安全的甚至有极大危害的！

《真相》

安部司从女儿食用他自己用添加剂和垃圾肉渣开发的肉丸子一事上开始良心发现。原来在连自己都不知道自己开发出来的食品为何物的情况下，自己的女儿也在放心的享用，这是多么可怕的事。从此，安部司开始他人生的另一段旅程，并把这些写成文字与社会分享，希望人们认识添加剂，分享安全的食品。

作者通过工业社会里常见的方便面、汉堡包、饮料、三明治等食品开始添加剂的教育课程，告诉读者关于添加剂的常识、问题和真相。事实是，添加剂不但隐瞒了食品的真相，欺骗了我们的感觉，更可能严重危害着我们的健康。也许你会说，不是有法律的规定吗？是的，如果你相信法律能够解决所有的问题。

假定食品生产企业都能够遵守法律的规定，严格使用添加剂，安全就不存在问题了？不是。原因在于，在日本，有超过1500种添加剂，也有对每一种添加剂的规定，但却没有对几种乃至几十、几百种添加剂混合使用的规定。也许在一种食品成品中，某项添加剂没有超标，符合安全的规定，但一种以上的添加剂混合在一种食品中，其安全却难以评估，更没有严格的规定，这就是问题的关键所在。因此，就算一个企业严格遵守法律的规定，都不能保证其食品真正做到百分之一百安全。

更为重要的是，数量如此之多的添加剂，混合使用的数量根本无法计量，要测试、验证添加剂混合使用的安全性和危害性实在是难以做到，更不要说从国家法律层面制定细则了。因此，对于普通人来讲，为了安全和健康，花时间了解一些食品添加剂的知识，知晓食品添加剂的秘密，自己把握安全和健康，就很有必要了。《真相贰：我们究竟还能吃点儿啥？》就是很好的选择之一。

82、世上没可食之物了，洁癖人士可能会有这种感叹。

83、1、值得认真地去去看去思考的一本书，看后我修正了自己吃的原则；2、最后一章，作者将日本与别国（中国等）对待食物的原则作了比较，有识之士呀。

84、相当不错的书,不过这书没包装有的地方脏了点 会推荐给身边的朋友

85、在网上看过节选，很是不过瘾，买回家用了2晚看完了，很受益啊

86、读了之后增长了点见识，其实有些本来我也有些了解。并没有想象中那么可怕，只是更坚定了我要吃健康食品的心。。。5555我的奶茶啊~~~

87、还可以，书的内容比想象中的简单。

88、包装很好，印刷很好，装帧精致，内容很好，很赞

89、虽有偏激.....

90、食品安全是当下的关注话题，以前的食品添加剂的问题也被提出来！日常的物品有很多都是不安全的！到底我们还能吃什么？

91、真相2：能吃什么

- 1、作者很聪明！虽然我从以前就不是很喜欢买市场上的包装零食什么的，觉得添加剂太多总归不太好，但是被作者这样一写还是觉得心里凉飕飕的，因为这几年念书经常会买零食吃，也就不再多想添加剂的问题。曾经我很天真的以为只有中国国内因为人口的原因所以弄不到新鲜又安全的食物，也受很多人的影响认为老外们对这些还是很在乎重视的。看完这书才知道，原来日本人的重视是挑剔东西的卖相……真是让人不知道怎么说好了……对于添加剂的危害，大概也是没有什么实验上的数据，或者说添加剂这个领域兴起没有多少年，其中的危害尚不明确，作者就着重强调了其中糖的添加剂，通过加入酸味剂，使得很腻很甜的饮料变得酸甜可口……于是现在小孩子糖尿病的发病率高还是有这些添加剂的功劳呢~~~这书看看还是不错的~~
- 2、首先对这本书翻译质量之差感到震撼。虽然对于一般人来说是pH还是PH没有什么差别，但是如果让我们老师看到的话，绝对是会被骂死的。然后就是关于果汁制作的那一段。我数学差，一般那种跟水差不多的饮料固形物含量不会超过5%，完全想象不出加果葡糖浆（葡萄糖果糖糖浆）是怎么算出那么大的糖含量的。还有才500mL的“果汁”是什么样土豪的厂家会加1gVC进去。里面关于添加剂的用量的算法，我想到的只有耸人听闻了……安部先生会说要学会怀疑，那我真要先怀疑一下这本书的内容了……但是看完之后还是要感慨一下活在中国还是相对要好一点的，至少在中国允许使用的添加剂种类没有那么多……但是还是觉得那个“厨房里没有的东西=添加剂”的公式其实不太对，严格来算的话，糖啊，盐什么也是添加剂来着，只不过工业上一般不加砂糖，而是改用果葡糖浆这种东西，既降低加工难度，又降低成本。其实食品添加剂真的拯救了食品工业，注意，是“食品添加剂”，“食品添加剂”、“食品添加剂”（重要的事说三遍），近几年来中国的食品安全问题，不是食品添加剂的问题，是非法添加物，三聚氰胺不是食品添加剂，是非法添加物……其实说白了，就是想吐槽这本书的内容而已……
- 3、如何让我们吃得更安全 中国的传统饮食讲究“色香味”俱全，而且已经传播至全世界。色香味俱全其实是每个人饮食的天然选择，差别只在于能不能做到而已。食品工业的发展，尤其是食品添加剂的出现，满足“色香味”的物质条件日渐丰富。严格说来，在食品超市里已经找不到不含添加剂的食品了。人们知道的是，食品品种越来越多，色彩越来越丰富，味道越来越好。但不知这是好事还是坏事。国际上以及每个国家对于食品添加剂的使用是有着明确而严格的规定的，包括品种、使用量、使用范围等。也就是说，从表面看，只要遵照法律规定，食品安全还是有保障的。除非某些人不遵守法律规定。但事实真是这样吗？不是。在日本享有“食品添加剂之神”的安部司以自己的亲身经历、知识和良知告诉我们，我们每天、每餐、每口所吃的都可能是不安全的甚至有极大危险的！安部司从女儿食用他自己用添加剂和垃圾肉渣开发的肉丸子一事上开始良心发现。原来在连自己都不知道自己开发出来的食品为何物的情况下，自己的女儿也在放心的享用，这是多么可怕的事。从此，安部司开始他人生的另一段旅程，并把这些写成文字与社会分享，希望人们认识添加剂，分享安全的食品。作者通过工业社会里常见的方便面、汉堡包、饮料、三明治等食品开始添加剂的教育课程，告诉读者关于添加剂的常识、问题和真相。事实是，添加剂不但隐瞒了食品真相，欺骗了我们的感觉，更可能严重危害着我们的健康。也许你会说，不是有法律的规定吗？是的，如果你相信法律能够解决所有的问题。假定食品生产企业都能够遵守法律的规定，严格使用添加剂，安全就不存在问题了？不是。原因在于，在日本，有超过1500种添加剂，也有对每一种添加剂的规定，但却没有对几种乃至几十、几百种添加剂混合使用的规定。也许在一种食品成品中，某项添加剂没有超标，符合安全的规定，但一种以上的添加剂混合在一种食品中，其安全却难以评估，更没有严格的规定，这就是问题的关键所在。因此，就算一个企业严格遵守法律的规定，都不能保证其食品真正做到百分之一百安全。更为重要的是，数量如此之多的添加剂，混合使用的数量根本无法计量，要测试、验证添加剂混合使用的安全性和危害性实在是难以做到，更不要说从国家法律层面制定细则了。因此，对于普通人来讲，为了安全和健康，花时间了解一些食品添加剂的知识，知晓食品添加剂的秘密，自己把握安全和健康，就很有必要了。《真相贰：我们究竟还能吃点儿啥？》就是很好的选择之一。

章节试读

1、《真相》的笔记-第162页

如果以糖精为代表的合成甜味剂来代替甜味成分的砂糖、葡萄糖、果糖，那么可以说饮料是零热量、无热量的。

将家务劳动当成下等劳动是不对的。

让自己习惯清淡的味道。

两块抹布合在一起缝成拖鞋，一边用吸尘器吸，一边用抹布拖鞋擦除吸尘器的痕迹。

厕所用喷雾器碰一些稀释的含氯漂白剂，就不容易留下味道和污渍。

厨房洗碗池的门在弄干净之后，喷一些汽车蜡或者硅喷雾剂。

在2升的瓶子里1L大豆酱油，和250克粗砂糖，放在柜子里三星期，复煮酱油就做好了。在复煮酱油中加入碾成末的苹果、大蒜、辣椒和芝麻就成了烤肉的调味汁。做鱼汤时，可加入纯米料酒。防止煮烂和去腥。

鸡汤可以手工做。买鸡肉末或切碎的鸡肉和剁碎的洋葱大蒜、用油翻炒之后，撒上少量盐炒匀，冷冻之后再用，这样也会很便宜。

干鱼：让店主破开肚子，两面撒盐，用厨房用纸包住放进冰箱冷藏室，盐仅限自然海盐。放两个晚上更好吃。不能盖保鲜膜因为冰箱里要去除水分。

如果一直食用味道浓厚的食品，首先要减量而不是立刻停止。

《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：www.tushu000.com