

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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

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”热便可食用的食品，连“碗”也不需要一只，便可解决一餐。然而，您知道其中的利弊吗？您知道什么是反式脂肪吗？您知道哪些色素是不安全的吗？您知道什么样的甜味剂是可以放心吃的吗？要想知道这些，您先要注意食品标签。看不大懂？没关系，本书正是要告诉您如何看食品标签的。本书在告诉您如何看食物标签的同时，还告诉您选择不同的食品时，应该重点注意些什么，比如饼干，用的是什么油；比如薯片，它的不健康性存在于哪些方面；比如糖果，其中的色素会对儿童产生什么后果；再比如选择食用油重点要注意什么，为什么要根据不同用途选择不同食用油……作者还特别提醒消费者：不要以为我们不会吃的部分——如食品包装袋——就无碍健康，有些包装物料有害成分会转移到食品中，或者是在高温下会转移到食品中。

《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，促进食品生产商改用较为健康的精致食品配方。

《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

《看懂食物标签》

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。

《看懂食物标签》

精彩短评

- 1、在各种标签的食物大行当道的今天，虽说什么东西看似只要花钱都能够买到，可是越是在这种情况下，对我们的购买水平和能力提出更高的要求，不是什么看着广告或者单单口感好就能买，看懂标签反应的硬性实物指标也很重要。强力推荐这本书，仔细看有很多平时很少关注到的小常识。
- 2、获得了一些知识，更懂得看食物的标签。毕竟民以食为天，知道如何选择更健康的食品永远是正确的！
- 3、对健康问题比较关注，所以平时去超市百货购物，总是留意标签里的成分，但是苦于食品化工安全知识有限，有些成分了解甚少，这本书让我采购时越来越专业，效率提高了好多，妈妈也喜欢。
- 4、看完书条件反射的开始看所有食物的标签，发现吃什么好像都不安全……想要健康从选食物开始，从看标签开始。
- 5、这书最大的特色就是有很多营养标签的实图 对照说明比较容易看明白 不过多数都是进口食品标签书中很多概念也是反复提及 不过还是挺好的 通俗易懂有关键点 初次了解食品安全的人看会受益颇多
- 6、讲了很多次反式脂肪酸。
- 7、这书适合去超市购物时带着，对照着可以看懂各种食品添加剂了
- 8、拿实物对照着书看才发现好多配料表都偷工减料，营养成分表夸大其词，国人的意识不加强，问题始终无法解决。
- 9、图多。下不到有声读物、txt，有扫描pdf。选读了部分，不怎么感兴趣。
- 10、joyue送达时我一看以为是盗版书！结果跑去书店一看居然是正版~~天啊~~我好闲啊而且居然有这么次的书皮，靠，比内页还薄~内容的话，最喜欢这种学到的知识能马上运用改变生活的书了！结论就是买菜市场新鲜有机产品在家吃妈妈做的菜最健康！不吃罐头腌制零食饮料还有加工品！
- 11、健康系列。书中给的很多都是国外、香港地区的食品包装，包装信息都很全，这点不适合大陆。不过，最后总结一点：既然看不懂那些东西，还是少吃包装的、精制的食物。
- 12、三联出品，只是对于大陆实际的联系还有所欠缺
- 13、想让你的女朋友远离零食吗？送她一本。。。
- 14、没有看这本书之前，对于食物没有如此深的了解。当妈妈后，对宝宝的食物开始关注，中国的食品安全问题一直很多，不得不让我们这样普通人要向研究学问一样研究食品。我只是想找到健康的食品，这本书帮助我了解了食品成分的真实意义。
- 15、塑料制品危险，精制食品危险，虽然人体强悍，但还是能免就免吧。
- 16、想知道什么样的产品可以放心吃嘛？那您先要注意食品标签。看不大懂？没关系，本书正是要告诉您如何看食品标签的。本书还告诉您选择不同的食品时，应该重点注意些什么。
- 17、本书适全本人看，内容很有用！
- 18、抛开剂量谈毒性
- 19、虽然作者写的是香港的食品标签，还是很有参考价值。食品安全不能只依靠国家最低标准和生产者的良心。
- 20、主妇必备！
- 21、这本总体来说不错，有许多专业的名词在里面，但作者是香港人，可能不太适合内地这边。不过能学到不少知识。图旁边的字体小，不适合老人家和眼睛不太好的人看。
- 22、作者带着非常多主观意见，没有一个相对中立的态度。另外，番薯的升糖指数怎么会比白米饭高呢？瞎扯呢吧。
- 23、多多实践！
- 24、书中的栗子好多... 所以说要戒零食的话就看这本书就好了，再手贱就剁手！！
- 25、虽然例子多为香港为主，并且目前香港很多标签也不是书上显示的样子了。但是还是可以学到不少
- 26、对于我来说这本书里的专业用语太难了点，但是开始提醒自己尽量少在外面吃东西，马上把塑料饭盒换成玻璃的
- 27、有用
- 28、今天才收到书 发现内容不错 属于普及基本知识的书 算半本词典 趣味性没科学松鼠会的《吃的真相》高 就是封面和图片不一样 而且书稍微有些受潮 不知是快递原因还是仓库原因 就这点失望

《看懂食物标签》

- 29、与选对食用油同是三联所出版的好书，购买食物要看标签，要会看标签，也只有这样才有可能吃得既有营养又健康。
- 30、以后买东西看食物标签很有帮助，有些化学名词太长，记不住，不过把握一些原则还是很有帮助的。
- 31、看懂食物标签
- 32、需留意食品中反式脂肪、色素、添加剂、糖、盐的含量
- 33、食物成分需特别注意。
- 34、在国外懒得去看密密麻麻的食物标签，在中国想研究一下都找不到食物配料表
- 35、现在这类书听多，这本也还行。
- 36、如果真的关注食品问题又真的没学过生化，很好的入门
- 37、通过此书了解一些常识，只不过在咱们这儿难执行。
- 38、不错的一本书，浅显易懂而且很有用。包装也不错。
- 39、朋友介绍的，正在阅读中，还没看结束，能学到非常实用的生活知识
- 40、长见识了，看来符合国家规定的食物还是有很大风险的，更不要说大陆不达标的食物了。转基因和反式脂肪酸很实用。
- 41、书还可以吧，但实用性一般般啊
- 42、到手没细读，但已经发现非常实用，现在外包装和食品监管太差，只能靠姐妹们自己。。。充电
- 43、书中标签看来多以港台地区为多，但这并不影响阅读收获，关心食品安全的人们均当一阅。
- 44、很专业，也容易看懂！不仅可以学到知识，也对日常生活很有用!
- 45、当当
- 46、本书作者是香港人士，书中以香港的食品及食品标签管理规定为示例，讲解食物标签的识别。与大陆的有些差距。但是仍受益匪浅，尤其是其对反式脂肪酸的特别关注，让我们以后在选购食品时更加留心。
- 47、标签看懂了，又怎么样呢？内容不够深入。
- 48、此书不是传统意义上的教条。语言平实，内容翔实，对生活有很大的帮助。
- 49、太恐怖了
- 50、不错的书，对大陆地区也适用。作者反对转基因，这个不评价，专业人士见仁见智。
- 51、F768.205/0262
- 52、标签是消费者唯一对食物还能做一些了解的地方，不要放弃知道自己在吃什么的权利。作者以香港地区出售的食物做例子，深深觉得国内的标签很落后....
- 53、很好的说，对如何看懂标签有指导作用
- 54、收到后马上粗略看了下，很好。一定会静下来慢慢看，以便购物时擦亮眼睛，很好很好的一本书，会继续关注邝易生的其他书籍，比如“选对食用油”。
- 55、读懂了几类标签说明文字。不过国内食品是否都能如实的标注呢。
- 56、特别实用。
- 57、学到了很多平时不知道的知识
- 58、实用。
- 59、留在家里了，这本应该作为常识与字典放在一起没事可以查查用的
- 60、老公看了以后就去超市买了橄榄油给宝宝炒菜吃，还叮嘱我不要买初榨橄榄油，很细心啊！
- 61、内容让我受益匪浅 在生活中很实用 作者是香港大学博士很专业 所以我决定再买作者的另外一本选对食物油
- 62、三联出的书就是有品质保障，不过不是非常适合大陆
- 63、购书节8折，当当7.5折，包邮，不错。书写得清晰易懂，不是专业学是食品学的人看了也会懂。此书让你远离很多**食品，赞！
- 64、非常好的一本书，值得购买太实用了
- 65、比较实用，内容不错。
- 66、看了书才明白 生活中的点点滴滴都和标签有关 但是我们却不懂怎么看 现在知道了
- 67、作者比较仔细，书还可以。

《看懂食物标签》

- 68、第一次当当上买书，发货迅速，质量也好。谢谢
- 69、#第三本#干货型书籍。对于反式脂肪等有了更加系统全面的理解。
- 70、有些内容没深入看来还得买她写的另一本书结合看书中的内容其实其他书耶有的
主要是针对香港的
看看可以不一定非要买的否则有点浪费银子
- 71、食品安全问题令人担忧，希望能多一些此方面的知识。此书介绍的主要是香港那边的，不是大陆的，需要举一反三，不能按图索骥。
- 72、有所帮助，好多东西不吃了
- 73、很实用
- 74、偶尔拿出来翻一翻，特别是在想吃零食的情况下哈哈。
- 75、我们需要这样的书。
- 76、嚶，不敢买零食啦如果不是舍友推荐我可能不会看这种封面的书.....
- 77、阅读此书，明白消费，拒绝中毒
- 78、食品常用添加剂的清单，看完后你可以远离零食那一柜了。
- 79、值得一看，远离添加剂
- 80、喜欢，虽然在国内看标签等于没看，但还是学到东西了！
- 81、不错，通俗易懂很实用。
- 82、kleif追随很久了，呵呵。
书已到手，很满意。还有光盘哦。
- 83、进入超市购物之前，你最好先了解一下如何看懂商品的标签方面的知识。
- 84、为了健康，还是要了解这些的，不想无知无觉的就成了小白鼠，看完后就有了食物标签强迫症，只要贴着标签的，无论是吃的还是喝的，一定会研究一番，比对一番，哈哈。
- 85、好书，很值得购买，但是书的封面以及用纸方面差点
- 86、在这个神奇的国度掌握了这门技术也不见得就能完全避免，但艺不压身
- 87、很详细简单易懂而且举得例子都能理解更重要的是书上列出的食物真的我大部分都吃过然后再也不吃了只是能单纯大概了解不能深刻体会解释的还不是很详尽
- 88、香港人写的，不太适合大陆的情况。
- 89、毕竟是香港人写的，跟国内的情况有些差距，不过学到了不少东西，以后买吃的东东都会仔细看一下标签。
- 90、出一本适合大陆的更好。
- 91、增长一下知识。
- 92、对于书名来说，介绍的很全面了，而且还附带了适度的营养学知识，点到为止，又不会枯燥。其他书看倦了，是个不错的调剂选项。唯一可能不适应的地方就是全篇以香港的食物标签为体系来安排内容。
- 93、在杂志上看到的推荐，很实用滴，再买食品的话可以有所借鉴滴。
- 94、好书，不过看过后我在超市买不到可吃的零食了。
- 95、不管怎么样，都得了解一下这样的知识，至少你得知道你吃进去的是什么东西。简而言之就是：尽量选择绿色的有机食品，少辐照，杜绝转基因食品；精制食物要注意反式脂肪酸、防腐剂、色素、甜味剂；罐头腌制食物注意亚硝酸盐、钠、和食品包装袋。可见美国的食品安全也存在很大的问题，没有转基因立法，对反式脂肪酸的标准也比欧盟其他国家要高。
- 96、为家人分好类，你必须学
- 97、生活中好多看似常识的事儿我们又懂得多少？人到中年才补课，科普类读物帮大忙。
- 98、关键是吃什么都放心。QS是去死。看别人标的有什么用。一瓶矿泉水说主要成分是氢离子氧离子。这不唬人嘛。
- 99、从此买东西先看标签，很省钱。
- 100、零零碎碎搜索了很多才知道的东西，这本书都完美总结了。
- 101、有些内容还是很实用的，不过每次在超市买东西时都会忘记看标签，回来记起来才看，买了好多**食品啊。

《看懂食物标签》

1、上周的一个工作日，去万网办事，顺便去老奶奶家吃牛舌。三盘牛舌下肚，带着一个满足的胃、满头的烟火味和对生活的无限向往溜达进三联，在那里，我遇到了这本书。因此，我知道了从前不知道的概念：辐照。以辐射照射食物作为食物消毒的手段。但是，如作者所说，辐照过的洋葱会保持很好看，不会像我们小时候的洋葱放两天就长出长长的芽，辐照过的牛肉也会放很久都保持着新鲜红润的样子，可是，天，他们其实都已经死了！很多营养成分都被破坏掉了，我们吃这样“死去的食物dead food”恐怕得到的最好的后果就是裹腹而已。辐照现在已经是個很普遍的惯例了，很多国家要求必须将辐照标识（一朵绿色的小花，我一直以为是安全标志，恨恨！）打印在预包装食品（prepackaged product）上，中国也有次规定，但是少有商家认真执行，也少有消费者知晓。2009年，康师傅因为涉及核辐照且没有打辐照标识，引发“辐照门”，结果也是不了了之。别忘了，这朵绿色的小花，名字叫“辐照”。

2、不知不觉，我们已经成了卓别林《摩登时代》中的主角，在工业链条的某一处无止歇的转动，高速的运转带来的是高速的生活。而为了更快速有效的生活，生活的每一个层面都开始呈现出与二十年前显著不同的面貌，方便面、火腿肠已逐步被家庭成员习以为常，更多快捷便利的即食即用产品充斥着我们的生活，而同时我们更是为科技、人类的发明而欢喜雀跃，于是更迅速的活着。如果不是突然听到周围那么多的病症，我也还是便利食品的追捧者之一。只是年初一向健康的舅妈突然罹患乳腺癌，而同学的母亲也在差不多的时间查出同类病症，另外一个同事的叔叔好像是肺癌这类的，年龄都才四五十岁，不禁感慨怎么突然恶性肿瘤这么频发？祸从口出患从口入，一直听到这样的话，很多市面上的流行书也都以各种食疗方法作为卖点，虽然其中很多伪大师利用人们恐惧的心理牟利，但作为衣食住行的核心问题，如何吃的好必须引起我们的极大重视。坦白说，我很少看这类与食品或者食疗有关的书，主要原因不外乎：1、家庭环境极大熏染了我对于吃的认识和理解，自认为有一定的鉴别能力；2、对于市面上频繁涌现的大师不屑一顾；3、对于错误被出版物教育的后果忌惮三分。就我个人而言，在读此书之前我对于食品标签的认识仅限于注意生产日期，看所选择食品是否过期，但有些模糊的，或者标示不清的偶尔连时间都忽略了，周遭的朋友在超市等地购物更是连生产日期都懒得留意，更别提那一大串的食品构成和代码，理解认知的缺失造成了麻木和忽视，最终坑害的只能是自己的身体。

系统的阅读这本书，我开始了解食品标签的组成（尤其是食品中有益和添加成分大致结构），其次对于为什么反式脂肪酸、添加剂对于人体有害，如何作用以及如何从食物标签上识别，并在购买之前就判断购买行为是否合理，从而在入口之前就对有害之物say no有了基本的信息支撑。必须承认的是这本《看懂食物标签》是食品类题材中极为出色的一本，因为所有的内容都是基于对于现有基础科学研究成果、经过时间验证的医学理论、现行地区或国家食品生产、监督、管理之规定，以及人体临床成果等形成的，而主观判断形成的说教性言论篇幅极少。因此，这样一本小书，很容易在不断研读简易科学知识的背景下，形成自己正确的饮食观。非常推荐！你知道到底什么是有机食品么？你知道哪些食品通过辐照方法杀菌保鲜么？你知道转基因食品的形成和危害么？你知道不同食品，比如罐头、冷冻食品、奶制品等的差异选择方法么？如果你逐步培养自己的健康意识，从根源处抓起，非常值得阅读这本深入浅出、图文并茂的好书，内容翔实可信，作为手册工具书摆在家里，很有安全感呀。嘿嘿，说到最后，有点像广告了，但是真的很好看，连我这么忌惮枯燥科学知识的人都觉得有趣。好看的好看的书。会员211509

3、抛开食物的面纱，剩下的就只是它的成分，在合理的范围内做出必要的选择。从转基因食物在各国面对的不同管制就可以看出，不同国家对于同一种食物，采取的态度也是不一样的。就像本书的作者，和吃的真相的作者的看法就不同。云无心认为世界上没有绝对安全的食物，有时候转基因食物的好处甚至还好好过它可能隐藏的坏处；邝易行则希望大家不要做科学家的小白鼠。没有绝对的安全，也没有绝对的健康，甚至癌症都可能只是运气不好造成的。于是，在食品安全方面过多的关注，将会浪费更多的精力，这些精力本可以使人生活得更有意义。这本书，首先让我们认识，食品成分中的有害成分，它们包括：反式脂肪，塑料包装，色素，防腐剂和抗氧化剂，甜味剂，增味素。其次是未知好坏的转基因食物。然后是有益的食物，包括有机食物，机能性食物。关于现阶段研究认为有害的食物，在日常饮食中，没有必要进食的情况下，就不要进食了，几次的例外也无关紧要。比如，偶尔或许会迟到一次用反式脂肪做出来的炸鸡，人工色素做的糕点，含有防腐剂的饮料，甜味食物。在食谱中存在的长期需要摄入的食物，在合理的预算范围内选择。比如，塑料饭盒换成玻璃饭盒，食用油选择

《看懂食物标签》

不含抗氧化剂的，避免选择转基因食物（但是因为转基因就变昂贵则从预算角度出发），而味精竟然是无害的。有益食物的选择，根据预算确定其必要性：比如昂贵的有机食品，绿色食品，无公害食品；食用油的欧米茄3，水果的膳食纤维。不得不选择零食的方法：看产品配料表。零食几乎是否定的。以一个成年人每日需要摄取1,500至2,000千卡路里计算，专家建议：低脂 每日脂肪总摄取量不应多于10 - 13茶匙油（一茶匙相等於5毫升）。这是我們每天從天然食物、加工食物（如罐頭、零食）和煮食油中摄取脂肪量的总和。低鹽 每日摄取不应多于2,400毫克钠（即6克鹽，約一茶匙），每餐摄取不多於800毫克钠。許多天然食物中含有钠，在扣除食物本身的钠质後，我們每天可用作调味的鹽不多於一茶匙。低糖 每日由即食產品、飲品調味、烹調菜式中摄取的精製糖不應多於4 - 6茶匙。高纖 每日摄取20 - 30克纖維。要達致標準，每天應進食兩至三隻中型蘋果份量的水果、一碗半飯碗份量煮熟的蔬菜及多選擇穀類和豆類食物。食物選擇

4、我仔细端详着手中黑巧德芙，想象着这配料表背后的故事。记得以前看过一个纪录片，讲的是美国食品加工业是多么的暴殄天物；也记得以前看过一个研究食品添加剂的日本人振聋发聩的呼吁——在他看到女儿也为了那些他所熟知的被添加剂浸泡的食物而着迷的时候，他终于决定反思自己所从事的行业。而本书作者则与其本意上同源，旨更细致到从食物标签的角度来讲述食品，关爱健康。现代工业化造就了人脱离自然物的现实，我们以吃精加工的食品为荣，以便利快捷为必需品，以美丽诱人的口味作为满足口舌之欲的标准。然而，满足人类的最基本的食物却在我们未曾关注的角落，沾染了现代化的铁锈斑驳的利益之争和反自然倾向。以此来回报现代人引以为荣的现代化革命。这或许永远都是一个追求和前进中的悖论，我们得到的与失去的，或许不再可以被衡量。于是，我运用书里面简述的内容来识别一下手边这个德芙黑巧克力：配料：白砂糖，可可液块，可可脂，乳脂肪，精炼食用植物油，食品添加剂(乳化剂)，食用香料。可可脂含量不低于20%。可可黄烷醇含量不低于（162毫克/100克）。可能含有微量果仁成分。分析一下：恩，高含糖量一直是巧克力的主打，要小心；可可液块、可可脂？应该是从可可中提取的，如果添加其他油脂的话，除去脂肪含量比较高外，应该还没其他问题；乳脂肪，这个要注意了，是某种合成脂肪吧，副作用总是有的；接下来，精炼食用植物油，这个可能就存在反式脂肪，破坏自由基，有损身体健康；食用香料到底是什么？人工香料吗，要是合成物的话，则更具破坏力。总结一下，巧克力本身高糖和热量，应该是违背作者所谈健康食物之列吧。好在德芙巧克力看配料表的话，添加剂不是太多。至于食用的话，凡事过犹不及，适量为好。书中有很多诱人的食物图片，还一一分析配料表中的反健康的关键点。只是，纵观全书，全是一些点到为止的科普，也没有谈及作者对这种现代难以抗拒的食品添加工业的看法。人们就算知道了这些标签，一定程度上，也难以运用到生活中，因为选择更健康的食物的做法本身就需要耗费一定的精力和金钱，我们能做的也许只是选择那些配料表上 添加剂较少的食物，而再无其他。如果作者在科普之余，加入本人的一些真实经历或者实用于大众的一些tips，这样岂不更好，而不会仅仅让众人在满足图片食物诱人之际，却又开始人人自危那些我们本脱离不开的食物了。会员：238509

5、小金鱼儿妈妈在生产前，就把我们这帮朋友搞得神经兮兮的，这个原本神经大条的妞儿，起行坐卧无不讲究到令人发指，尤其是吃的方面，所有人都要乔就她的禁忌，好好的吃食，在她眼里就都成了不健康的东西。本想着，如今小金鱼顺利降生了，火锅烤肉等等，又可以招呼起来了吧，没想到，因为母乳喂养的原故，能吃的东西反而更少了，就这样，还整天叹气，说是给小金鱼买奶粉和辅食太难了，很多都要从国外代购BLABLABLA。。。正好看到这本书，顺手就送了她。没想到，这妞看后大呼实用，勾起了我的好奇，于是把书硬抢回来细读。呵呵，居然是挺好玩的书呢，细致的图解注释，让如同天书的化学名字终于让我认清了是啥——呵呵，好吧，还是只能知道是有害，无害，有一点害，但这也就够了，又不用考试，还可以在某个时候得瑟一下，满足我这个考据狂的小小虚荣心——比如，食品里的糖有多少种呢？蔗糖？木糖醇？还有呢？哪种安全，哪种不很健康？哈哈，不知道了吧！天然的东西就一定好吗？天然色素就真的没有危害了吗？植物油会比动物油脂更好吗？呼，真没细算，这本书纠正了我多少错误的印象。还有，最让我无语的是“死去的食物”——辐照真可怕。把书还给小金鱼妈妈的时候，我随口说，反正知道不知道的，还是一样的要吃，看着玩吧。没想到这位新妈妈很严肃，说没有一位妈妈可以在明知食品有问题的情况下还喂给自己的孩子，知道了，就一定可以避开，至少在孩子还在发育的这段最重要的时候。当妈妈可真伟大

6、当妈妈的人了，早知道如今货架上的漂亮东西几乎个个暗藏玄机，每次进超市，都恨不得生了双火眼金睛，能看穿一切食品真相。三联新出的这本《看懂食物标签》，很能帮助自己向火眼金睛迈进一大步：标签上有“植物起酥油、氢化植物油、植物牛油、固体菜油”的，统统告诫自己不能再吃

《看懂食物标签》

了；家里的塑料杯，也该都换成玻璃杯和陶瓷杯了；有机食物虽然很贵，想想还是咬牙买下吧；人造色素的国际添加剂编码有必要记一记，这样，生产商只写编码俺也知道是天然色素还是会导致宝宝多动症的化工色素；那些长长的化学名词也不再让俺犯晕，原来不过是抗氧化剂和防腐剂；也总算明白以前不知所谓的“增味剂”、“增味素”原来就是味精；还有，转基因大豆造的豆腐还是尽量避免吃……在看这本书之前，我不知道什么是辐照，看完了书，明白了什么是完完全全“死”的食物，才知道应该去菜市场挑样子丑丑的蒜头。还有我曾经的最爱：饼干。当年狂爱吃饼干，什么饼干都要尝尝，导致那段时间体重骤增十多斤，真是往事不堪回首。那些漂亮的包装，华丽的宣传语，如今已经不能阻挡我对它隐藏的反式脂肪的痛恨了。因为“甜”是人类最喜欢的味道，又是肥胖和糖尿病的大敌，《看懂食物标签》花了不少篇幅讲各种甜味剂，是为了让我们明白，某些所谓的白糖替代品其实害处更大，这一点，是我们在享受甜美的味道时不可忽视的。《看懂食物标签》也教会了我看奶粉的配方。奶粉桶上超长的一大列配方标签曾让我很是晕菜，但这本书化繁为简，用分类的方法教妈妈们理顺各种营养素，再用比较的方法，利用图片和表格讲解了五大品牌奶粉的配方，看上去清清楚楚，一下子就心中有数了。《看懂食物标签》还有另一个优点：排版清新明快，大量的图片分析，红色的线条把包装袋上需要警惕的成分圈了出来，加以解释，一目了然。

7、breezee/文我是一名工程师，从事机械非标设计工作，经常要看各种说明书，样本上写得不全的还得追着人家要详细资料，为的是弄明白，别给以后的工作挖陷阱；另一方面，我也认认真真给我们的产品写使用说明书，封面上写明用户一定要仔细阅读。为的是防止用户误操作而损坏我的设备。这一切更为的是保证用户的人身安全！但是对每天入口的食物呢，我从未这么仔细阅读过标签，顶多看看生产日期，要煮多少分钟。不是脑袋里没这根弦，而是一直在回避这个高难度的任务。我们聊天会经常提到那些“新闻”：化妆米、瘦肉精、地沟油、化肥农药三聚氰胺什么的，只是有一个模糊的概念，有点儿害怕，发发牢骚：“这也不能吃，那也不能吃，咱们吃啥呀？”这样的事儿多了，渐渐不那么害怕了：“人体本身就有强大的解毒功能，这点儿东西不算啥，犯不上为它破坏好心情，不值……”。但是到底那些“毒”有哪些危害，“人体解毒”又能解到什么程度呢，绝对绝对是模糊的。只是模模糊糊知道亚硝酸铵不好、色素不好、苯甲酸不好，不该给孩子吃。但是这些东西铺天盖地的，于是“吃点就吃点吧”，到现在儿子9岁了，表哥形容他是“非塑料袋食品不吃”！不是不想弄明白，是觉得太繁复了，门槛太高了，那些花花绿绿的“化学名词”，老天呀！哪天有空再说吧。再一点，我们习惯依赖，潜意识里，指望“有个人”会出来管这事的，不用自己瞎操心。但是日子一天天过去了，渐渐明白的是，根本不可能有某一个救世主出现处理这种事的。有的只是科技在发展，超市在发展，标签越来越多。所以，生活在这社会，这些事是回避不了的。而对于这种不得不去面对的事呢，我最好还是采取积极的态度。这本书，粉红的、温暖的、轻轻的、静静的书，平实、耐心的语句，读起来心情却是多么沉重——是因为真相的触目惊心。是的，他们会这样做，“只要有增加食品对消费者的吸引力或降低成本”；竟然有这么多“non-food”，真是好笑；食用油和无处不在的“反式脂肪”；原来益生菌有这样的作用；受过辐照的汉堡和蒜头；薯片等烘焙食物里的“抗氧化剂”食用油是怎样生产的，唉，早就没有我小时候的那种了……周六带儿子上课外班时看的这本书，在班级里就发现好几个“non-food”饮料！第一遍我看不很细，因为一些“化学名词”；还有商家绕弯子，使得一些标签的解读，像解儿子的数学作业题一样累。特别感谢这本书的作者，非常用心的在做这件事。也希望国内这样的人越来越多，或者，就从我们每个人自己做起吧。我还会细读第二第三遍的，但是这一遍起码我有了这样的意识：1.少吃过度加工的食品（加工工序多一道，污染就多几分）；2.警惕那些长时间不坏的食品（自然的东西，怎能那么长时间不坏呢）；3.教育孩子，尽量避免不自然的食品，比如颜色怪，形状怪，塑料袋等等。最重要的是，要一点一点说服爸妈公婆和老公，这虽然很难（我妈会说：“那干脆什么都别吃算了”），但是一定要开始了。我要把这本书推荐给他们，还有同事朋友，还要帮助他们读。就从这本书开始，从现在开始，不能再回避了，也不再迷糊了，做个清醒的消费者。

8、不知不觉，我们已经成了卓别林《摩登时代》中的主角，在工业链条的某一处无止歇的转动，高速的运转带来的是高速的生活。而为了更快速有效的生活，生活的每一个层面都开始呈现出与二十年前显著不同的面貌，方便面、火腿肠已逐步被家庭成员习以为常，更多快捷便利的即食即用产品充斥着我们的生活，而同时我们更是为科技、人类的发明而欢喜雀跃，于是更迅速的活着。如果不是突然听闻到周围那么多的病症，我也还是便利食品的追捧者之一。只是年初一向健康的舅妈突然罹患乳腺癌，而同学的母亲也在差不多的时间查出同类病症，另外一个同事的叔叔好像是肺癌这类的，年龄都

《看懂食物标签》

才四五十岁，不禁感慨怎么突然恶性肿瘤这么频发？祸从口出患从口入，一直听到这样的话，很多市面上的流行书也都以各种食疗方法作为卖点，虽然其中很多伪大师利用人们恐惧的心理牟利，但作为衣食住行的核心问题，如何吃的好必须引起我们的极大重视。坦白说，我很少看这类与食品或者食疗有关的书，主要原因不外乎：1、家庭环境极大熏染了我对于吃的认识和理解，自认为有一定的鉴别能力；2、对于市面上频繁涌现的大师不屑一顾；3、对于错误被出版物教育的后果忌惮三分。就我个人而言，在读此书之前我对于食品标签的认识仅限于注意生产日期，看所选择食品是否过期，但有些模糊的，或者标示不清的偶尔连时间都忽略了，周遭的朋友在超市等地购物更是连生产日期都懒得留意，更别提那一大串的食品构成和代码，理解认知的缺失造成了麻木和忽视，最终坑害的只能是自己的身体。系统的阅读这本书，我开始了解食品标签的组成（尤其是食品中有益和添加成分大致结构），其次对于为什么反式脂肪酸、添加剂对于人体有害，如何作用以及如何从食物标签上识别，并在购买之前就判断购买行为是否合理，从而在入口之前就对有害之物say no有了基本的信息支撑。必须承认的是这本《看懂食物标签》是食品类题材中极为出色的一本，因为所有的内容都是基于对于现有基础科学研究成果、经过时间验证的医学理论、现行地区或国家食品生产、监督、管理之规定，以及人体临床成果等形成的，而主观判断形成的说教性言论篇幅极少。因此，这样一本小书，很容易在不断研读简易科学知识的背景下，形成自己正确的饮食观。非常推荐！你知道到底什么是有机食品么？你知道哪些食品通过辐照方法杀菌保鲜么？你知道转基因食品的形成和危害么？你知道不同食品，比如罐头、冷冻食品、奶制品等的差异选择方法么？如果你逐步培养自己的健康意识，从根源处抓起，非常值得阅读这本深入浅出、图文并茂的好书，内容翔实可信，作为手册工具书摆在家里，很有安全感呀。。嘿嘿，说到最后，有点像广告了，但是真的很好看，连我这么忌惮枯燥科学知识的人都觉得有趣。好看的好看的书~嘿嘿。

9、两天内，很快就将此书读完，总结以下，无外乎几点：1、对转基因说不2、对反式脂肪说不3、对高盐、高糖、高钠、高钾说不4、区分低盐高钠诸如此类的陷阱5、学会区分天然色素和人造色素等等.....本书分为很简单的两块：如何看懂；如何选对。作者重复一而再再而三的堆砌一些理论，不同食品同种属性的相似图片，（算了，就当做作者苦口婆心重复强调）后一部分的阅读将翻页得很快。总的来说，书本翻来覆去就几点内容，只是标签别名层出不穷，眼花缭乱。由于作者的关系，本书更贴近香港local，但大的方向总是相通的，关键是看聪明的读者是否能潜移默化，举一反三。本书里面提到的一点让我稍许欣慰。对于转基因食品的标识，大陆比香港走了更远一步，要求转基因必须标明，而香港地区只是选择性标识（当然，商家的诚信和监管的力度，这个又另说）。所以，sometimes大陆的民众也不要过于妄自菲薄。就目前大多数的超市食品来说，想要找到完全健康的绝对很难。可以说，我们身边绝大多数的糖果全部都采用的是人工色素，书上有图片为证的天然色素糖果，是日本进口的铁罐硬糖，先不说购买价格，它的购买渠道很多家庭就只有望而却步。我刚刚去买了一块低廉的德芙巧克力，为研究下标签，还好没有“代可可脂”，但我看到了“精炼食物植物油”，我很怕怕，vegetable oil是明显的反式脂肪类油脂，内地的生产商喜欢加上种种前缀，看来不过是欲盖弥彰，更加不靠谱~

《看懂食物标签》

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