

# 《食物有毒》

## 图书基本信息

书名：《食物有毒》

13位ISBN编号：9787538168907

10位ISBN编号：7538168907

出版时间：2011-5

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：增尾 清

页数：148

译者：张军

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](http://www.tushu000.com)

# 《食物有毒》

## 内容概要

《食物有毒:躲不开的食品添加剂怎么吃最安全》主要内容：作者传授居家轻松化解食品添加剂危险的安全饮食法。期望读者别再只是消极因为食品添加剂感到恐慌，你该积极学会与食品添加剂共处，如何做最好！

作者建议读者为自己及家人从今天开始建立四阶段安全防护：

1. 从购买者开始预防。
2. 在烹调前的预备工作时，先进行除毒工作。（书里有进一步的详细说明）
3. 平日摄取各式各样的营养素，进行体内除毒、解毒。
4. 努力打造对毒性免疫的体质，以达到预防目的。

你该这么做：

泡面先煮沸后再食用

理由：煮面的热水能溶解出添加物！

烤完肉后才沾取烤肉酱

理由：烤肉酱直接加热，恐有产生致癌物的疑虑！

食用面包涂抹青海苔奶油酱

理由：青海苔奶油酱具有消除乳化剂等添加物危害的效果！

葡萄必须从袋子取出后过水

理由：凝固剂、消泡剂等能溶解于水中！

火腿、培根先氽烫再入菜

理由：热水氽烫能溶解大多数的添加物！

书中还有更多针对各项加工食品如何吃得安心的建议！

# 《食物有毒》

## 作者简介

作者：(日本)增尾清 译者：张军

## 书籍目录

### 1章 食品添加剂令人恐慌的真相

- 食品添加剂为何有问题
- 市面上真的充斥黑心食品添加剂吗？
- 究竟什么是食品添加剂？
- 食品添加剂对健康的影响
- 全世界对食品添加剂的看法不一
- 食品添加剂的历史
- 1960年以前 食品添加剂的黎明期
- 1960年代 危险食品添加剂的横行期
- 1970年代 消费者运动风起云涌
- 1980年代 消费者运动持续发烧，食品添加剂危害健康
- 1990年代 通货紧缩与食品添加剂大量使用
- 21世纪以来 许多不当使用，伪造标示等问题尚未解决
- 添加物等相关事件验证
- Kanemi 油症事件是怎么一回事？
- “不能卖吗”的想法使问题更加恶化
- 之后的事件
- 经历这些事件认识到企业与行政机关的态度
- 消费者必须自我防护
- 食品添加剂的危险性
- 为何食品添加剂相关书籍会周期性热卖？
- 食品添加剂的标示规定太宽松
- 多种食品添加剂造成的“复数毒性”
- 食品添加剂与癌症的关系
- 能完全消灭食品添加剂吗？
- 建立与食品添加剂和平共处的心理准备
- 重点是能让身体感受到“恰到好处”的平衡
- 重点是必须持续进行对添加物的因应策略
- 不要累积压力，笑一笑保持健康

### 2章 解读食品添加剂标示

- 采行四阶段措施与食品添加剂和平共处
- 为了拥有更安全、更安心的饮食
- 如何透视加工食品的“食品添加剂标示”
- 食品添加剂的标示方法
- 调味料的标示就要如此
- 免标示的食品添加剂：残留物
- 食品添加剂标示的问题点
- 同一种食品添加剂却有多种标示法
- ( ) 中标示的添加物如何解读
- 仅用“含多醣体”一词当作统称的危险性
- 免标示的“残留物”添加物成为漏网之鱼
- 从“原料名称标示”中辨别“食品添加剂”的重点

### 3章 加工食品的选择与食用方法

- 减少添加物的事前准备
- 泡面
- 面条
- 土司、蛋糕卷

调理面包、甜面包  
火腿、培根、维也纳香肠  
市售的御饭团、寿司  
外带便当  
婴儿食品  
冷冻汉堡肉  
豆腐、油豆腐、纳豆  
鱼板  
鳕鱼子  
腌制食品  
佃煮  
家常菜  
综合海苔粉  
罐头  
冷冻食品  
即饮味增汤  
调味料  
调味酱汁  
调味酱  
烤肉酱  
洋芋片  
冰淇淋  
日式煎饼（仙贝）  
巧克力  
糖果  
口香糖  
日式甜点、西式甜点  
饼干  
发酵乳（酸奶）  
罐装咖啡  
碳酸饮料  
清凉饮料  
机能性饮料

## 4章 战胜自由基、提升免疫力的饮食法

识自由基  
自由基对异物和细胞会一视同仁猛烈进攻  
预防自由基带来的伤害  
不被自由基打到的食材  
脱氧剂（Scavenger）分为三种  
提升免疫力的饮食方法  
籍饮食提升免疫力  
自己动手做提升免疫力食谱  
炒什锦菇  
微波炉煮白菜  
虾卵炒豌豆荚  
花椰菜火腿色拉  
青江菜干贝羹  
大头菜汤  
辣炒萝卜

芝麻芋头

酪梨拌纳豆

包心菜炒小鱼干

## 5章 “此时此刻该如何是好” 食品添加剂 Q&A

必须持续食用便利商店便当时，该怎么办才好？

添加物危害最少的是哪一种便当？

如何食用进口水果才好

洋芋片等会依种类而有所不同的添加物吗？

如何才能将令人有点担心的干货类安心地端上餐桌？

婴儿离乳期正逢过年，如何食用带有色素的年菜才好？

蔬菜产量不足时，截切蔬菜十分方便，但其中是否有添加物？

如何选择方便又便宜的去皮根茎类蔬菜？

担心减肥食品中有什么添加物？

营养补充食品中也有添加物吗？

在百货公司地下街抢购了半价熟食，请问熟食是否较不易出现食品添加剂的危害？

是否有拯救爱酒人士的饮酒法及下酒菜的食用方法？

究竟是炸好的冷冻可乐饼安全？还是为炸好的较安全？

拌沙拉所需的调味酱汁如何食用才安心？

便利商店贩售的御饭团中，哪一种的添加物较少？

选择什么样的速食餐点最令人安心？

烤肉？寿司烧？牛排？涮涮锅？哪一种好？

有幼稚园小朋友喜欢的卡通人物图案的食物，食用时该注意什么？

进口的山菜或蔬菜要如何处理后在食用较恰当？

喝蛋白质健身饮料必须注意那些添加物？

## 附录 食品添加剂不安度简易指南

后记

# 《食物有毒》

## 章节摘录

版权页：插图：

# 《食物有毒》

## 编辑推荐

《食物有毒:躲不开的食品添加剂怎么吃最安全》出台之后，人们对食品安全非常关注，特别是自从三鹿奶粉事件之后，食品添加剂的问题更是引起了人们的重视。每种非天然产品中都有食品添加剂，而且似乎是不可避免的存在于食品中。既然不能放弃所有食物，那么如何与这些食品添加剂和平相处就显得十分必要。在与读者的访谈中，一提到是关于食品安全的内容，大家都十分关注，特别是当得知该书是专门讲解如何与食品添加剂和平共处的，都格外感兴趣。《食物有毒:躲不开的食品添加剂怎么吃最安全》由日本知名食品问题研究专家、畅销书作家增尾清专业撰写，繁体版于2009年3月由台湾地区具有23年历史的大型出版社世茂出版集团出版，在博客来网络书店本类排行TOP3！看过畅销书《恐怖的食品添加物》的读者必读！《食物有毒:躲不开的食品添加剂怎么吃最安全》特点：传授居家轻松化解食品添加物危险的安全饮食法别再只是消极因为黑心食品添加剂感到恐慌你该积极学会与食品添加剂和平共处



# 《食物有毒》

## 精彩短评

- 1、不看不知道，学习食品安全知识
- 2、书里面对添加剂的描述以及对添加剂的防范处理给了很简单的方法，很不错。
- 3、在这个食品安全危机的年代，希望能有所帮助吧
- 4、不错！可以从中了解到很多关于如何处理食物中的食品添加剂的方法。
- 5、对着书名自作多情了，这本书真的就只是介绍一些有害食品添加剂。。。大多还吃不到
- 6、在食品安全复杂的今天，如何避免和应对，成了我们每个人的必修课。强烈推荐本书。
- 7、买来看看，为家人健康再多操点心吧。还是自己动手做才安全啊
- 8、对于食品添加剂有了初步的认识，今后购买和处理食物有个基本的参考。
- 9、知道了一些关于食品添加剂的鲜为人知的秘密。
- 10、在目前食品安全问题愈演愈烈的情况下，我们需要更多的食品知识，尽管是不得已的。该书是翻译过来的，有些食品种类不太常见。但还是值得学习！
- 11、在现在这个食品安全问题横行的时代，这本书完全可以当做饮食安全的教科书来读，为了自己和家人的健康，好好读这本书吧！  
我现在是把它当做专业教科书来读，以弥补自己专业的遗忘！
- 12、食品卫生安全在很多人的心理都或多或少的会让人不安 因为我们所吃的很多东西 我们都不知道是如此做出来的 看过很多包装上的配料表 也是一头雾水 根本就不清楚 写的都是些神马东东 有的时候看到自己都觉得迷糊 究竟我们的食物里面应该还是不应该出现那么多的东东 食物应该是越简单越好 添加剂时代 真让我们糊涂啊 都来了解一下吧 看看 我们吃的东东里面 到底都有哪些成分 应该还是不应该 对身体是否有害 哎 时代的进步让你不得不学习啊
- 13、看了它，对我们的食品安全有了更深的认识，自己的健康又有了更深一层保障。
- 14、食品安全很重要的，看看学习一下
- 15、本来以为日本食品安全专家写的书不一定适合中国国情，但里面有一部分内容还是比较实用的，可以参考。
- 16、躲不开的食品添加剂我们该怎么办？本书讲述了常见的食品添加剂，如何有效去除有害的添加剂！有用！
- 17、虽然书中罗列的不好的添加剂很多，但是却是值得大家注意，引以为戒，尽可能的多看看食物标签！
- 18、食品安全类入门书看了对减肥帮助很大且有一些应对添加剂的小窍门 比较实用
- 19、还没仔细看，但感觉很适合现在的人，现在的食品是太不安全了。
- 20、这本书改变了我对添加剂的态度，食品选择起来比以前轻松了许多。
- 21、在当今食物添加剂横行的年代，多了解一点，便安全一点
- 22、在食品添加剂泛滥的今天，各种毒充斥着我们的生活，第一次看到这本书就购入了，不过这是日本出的，主要也是针对日本的，我们也只能拿来普及下知识，对我们的生活帮助不是特别大，不过这书还是值得一读的，毕竟市面上很难看到这类型的书，真要出一本贴近我们生活的食品安全方面的书，估计我们也都该绝食的！
- 23、还好，其实 关于食物添加剂，并没有需要了解的这么透彻。只需要有一个大概概念然后跟着坚持做，对身体好，就好了
- 24、读了以后：知道食品包装上的那些说明所指的是哪个添加剂了
- 25、买来跟小孩一起了解一下怎样吃用食物会安全些，不错！
- 26、看了对如何选择食品有了更好的判断
- 27、化解食品添加剂危险的安全饮食法。
- 28、看了此书觉得很多食物都不安全
- 29、食品安全越来越不懂了，化学的东西太多了。
- 30、内容通俗易懂，涉及很多常用食材，让我对添加剂有了更全面的认识
- 31、关注食品健康
- 32、不错 可以了解很多食品安全的问题
- 33、读后对食品添加剂有了一定的了解了

## 《食物有毒》

- 34、食品安全问题值得重视
- 35、不可不知的食物到底有没有毒，那就看这本书吧。
- 36、对日本食品添加剂发展的描述
- 37、现在食品真令人担忧，虽然也避不开，还是多学学有好处
- 38、对食品防腐剂的讲解详细透彻，受益匪浅
- 39、活动时买的，老妈读了  
结果就是了解了好多好多日常吃的食物都是有添加剂的  
也就是说以前是不知道，会吃好多添加剂  
现在是知道了，还是不得不吃好多添加剂
- 40、从前有一个日本人来到了中国后来绝食死了
- 41、看了这本书，让我对食物有了很深的了解啊！可以提高我们的生活质量啊！希望大家有空看看这本书，让我们都能学会如何选择健康的食物啊！
- 42、科普下添加剂方面的知识
- 43、该书写的是有关食品添加剂的，在当今的社会我们跟食品添加剂已经密不可分，既然这样我们只能找到最安全的处理方法。书里除了叙述了食品添加剂当前的情况之外，还告诉我们应该如何护理它们给我们的健康带来的影响。
- 44、现在社会什么食物都有添加剂，防腐剂一类的，本书就是教会了我吃东西的时候，如何去除添加剂，减少防腐剂对身体的伤害
- 45、食品安全现状很无奈，买这本书意图给自我防护提供些常识，但知道得越多，烦恼也越多。做烦恼的明白人，还是快乐的糊涂虫？
- 46、凑单买的，好像才几块钱，这书挺好的，长不少添加剂的知识，如果还是特价的话，值得一买
- 47、入口的东西真的直接影响健康 一定要小心再小心
- 48、一本详细介绍食物中各种添加剂的利与弊的使用书籍。
- 49、食品安全问题啥时候都是大问题
- 50、通过本书了解了食品添加剂的种类、用途、危害及其解决危害的小方法
- 51、想着食品添加剂神马的应该是世界大同的想法，买了这本针对岛国食物的书……是不是很纠结 呵呵
- 52、虽然我很爱国，但是不得不承认日本的食物安全问题比我们做得好。所以可以学习了解如何阅读食品标签来确保自己的食物安全。
- 53、绝大部分病是吃出来的，远离\*\*食品
- 54、好好研究这本书吧，你会发现食品的许多毒性！
- 55、现在中国的食品安全太可怕了，有必要了解一些常识
- 56、民以食为天，食品安全太重要了，多了解一下相关的知识，还是有好处的。
- 57、misleading
- 58、当前的食品安全问题使得我们百姓不得不成为专家，为了自己及家人的健康，远离食品添加剂。此书值得看，添加剂应该成为百姓的常识，远离远离
- 59、看了之后才发现，原来现在的食品还不是很安全，添加了大量的食品添加剂，吃多了有害人体，这本书告诉了我们怎样减少食物中的添加剂，是本值的推荐的好书。
- 60、远离\*\*食品
- 61、特别是最近的食物问题，让我们找到应对措施。
- 62、特别在食品不安全的年代，要特别认真的学习，多懂得健康食物，这本书值得一看。
- 63、增加对添加剂的认识
- 64、专业术语八懂啊，有空的话拿上食品包装袋对比看看比较好记住些……总之，长见识，慢慢研究。不错的书~
- 65、日式餐饮角度写出食物与添加剂的关系，翻来看看，增加知识
- 66、教你怎么吃\*\*食品才不那么伤身体！
- 67、还是要批判地接受，我觉得用微波炉加热食物不好，可书里还有个微波炉煮白菜还是什么。可能之前对食物要求挺高，一些书中讲到的，我以前能想到。
- 68、日本的标准比中国食品标准严格许多，我觉得国人该反思和学习下。为什么都干自己人毒害自己

## 《食物有毒》

人的事？

69、一小时读物

70、目前太多的不安全因素在食物里，为了孩子我买了这本书，觉得是有很多能借鉴到，不错的书~

71、食品安全，不得不防啊

72、这是一本不错的书，感觉现在生活在一个不安全的食品时代

73、6/10。健康生活，买加工类食品还是多留意配料表吧，尽量选添加剂少的

74、很实用，详略得当，比如带孔的饼干添加剂小。当然需要仔细研读才能为家人把好关。活动价买的--便宜

75、不知者无畏！看了这本书，更加希望可以给宝宝更加自然的食物。

76、挺详细的！只是明知不好，我会选择不吃而不吃再吃解药。

77、书本深入浅出地介绍了添加剂的来龙去脉，教我们在不能避免使用添加剂的现实下，如何尽量减小添加剂对我们的危害，简单明白，不错！

78、关注食品安全，学习些相关知识，大有益处

79、了解食品添加剂的安全情况，对自己的生活有很大帮助。

80、很实用的书，在如今食品质量问题铺天盖地的时候，有这么一本书踏实多了~

81、很好的一本书，现在商品中的添加剂太多，值得一看。

82、了解如何对待食物的添加剂，不错。

83、内容很有实用性，日常生活买食品时可以参考书中的建议。

84、终于知道食品添加剂是什么东东了

85、虽然打折，但书还是不错，给我的生活特别食品方面很多借鉴

86、关注食品安全，不要自己吓自己，食品安全是全世界的问题，不只是中国有，中国不会很完美，也不会太糟糕。

87、在这食品添加剂的世界里，一定小心食品添加剂。这本书包装精美，发货快，使用度高。非常好。只是不是中国的。

88、食品安全问题是每个人都关心的！仔细看看吧

89、今后去超市要注意看看添加剂了。

90、不错，对大部分食品的添加剂都有介绍，还有应对方法。就是看完后吃什么都觉得吓人啊。。。

91、了解了食物中隐藏的危险，尽量避免。

92、哟西。

93、在中国，食品的问题还未解决，为了身体的健康，我们要防范于未然。

94、在这个毒食品到处横行的年代 此书教会我们少受些伤害

95、介绍了很多有添加剂的食品怎样吃才是安全的

96、对饮食中避免添加剂的危害有指导作用

97、看完后觉得饮食上我们稍加注意，还是能吃的健康

98、食品安全，重中之重，值得购买，阐述详细。

99、此书是日本专家针对日本市场写的购物指导书，很有借鉴。什么时候中国的专家们也能如此接地气的科普一下大众，借我一双慧眼，把食品添加剂看个明白。

100、你在食品添加剂时代你在食品添加剂时代

101、正在看着本书觉得应该仔细一读比较添加剂无处不在。

## 《食物有毒》

### 精彩书评

1、我看书还是比较慢的，这本书只用了不到30分钟就看完了。如果没读过这本书，建议不要读了。想读，下载电子版浏览。不要买书来研究，原因如下：1、生活四件大事，衣食住行。本书的题材是写食，食品中的添加剂，在当下这个话题还是很热受追捧的，尤其是蒙牛事件后，食品安全被推倒了封口浪尖，本书的出版，我怀疑是想搭便车，赚快钱。2、本书是译本，这种题材的译本与文学大不相同，文学大多是精神启迪，此类书籍更多的是科普知识指导生活，每个国家的饮食结构和食品安全标准不同，很多数据是不能通用的，如阿斯巴甜这种添加剂，欧美是准许的，但在本书所写的国家日本是有很争议的。大家都不是搞研究的，我认为至少翻译过来的材料有普遍性才对。3、本书的译者应该叫“google翻译”，里面所有的文字完全依照原文，没有做半点研究，甚至连说明都没有，书名应改为“在日本，怎么吃才安全”，里面提到的怎么食用鱼板啊之类的东西，我想大家不用说见，听都没听过，你说写这些有意义吗？4、为了凑字数，弄了个Q&A，内容竟然是把前几章的内容换了一种方式重复的传达，真是考验智商啊！5、字体大，间距宽，完全是为了凑页数。

# 《食物有毒》

章节试读

# 《食物有毒》

## 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](http://www.tushu000.com)