

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<食物有毒>>

### 内容概要

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

## &lt;&lt;食物有毒&gt;&gt;

## 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

采用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

## <<食物有毒>>

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

## <<食物有毒>>

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？

## <<食物有毒>>

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>>

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>