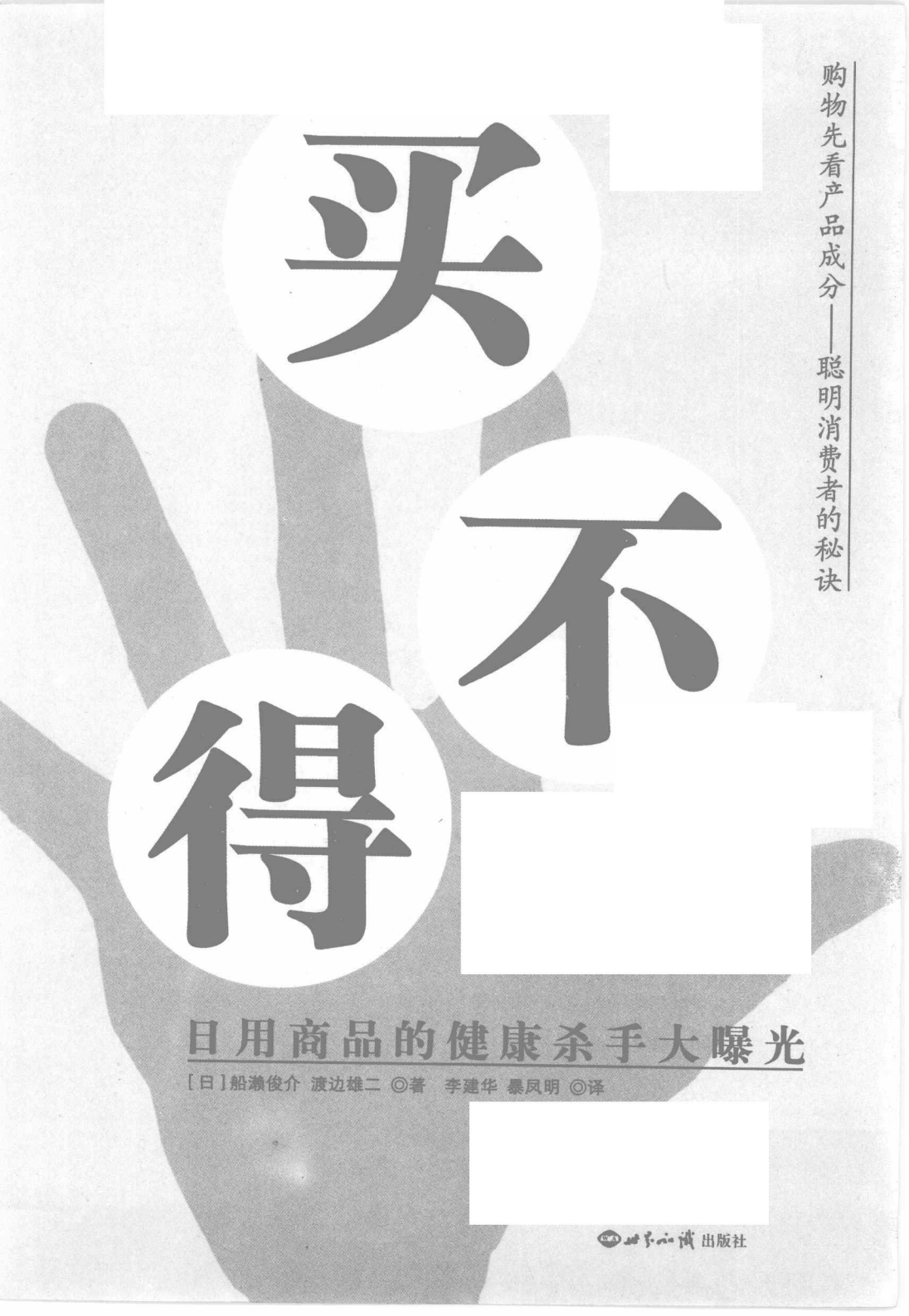


《买不得》一书是由不法广告、洗黑钱广告和
刊登从1996年陆续刊登的虚假广告汇编而成。上
述类的商品如食品、饮料、清洁剂、化妆品、医疗
及科研机构的报告中屡见不鲜。据市道地地所产
的代表性商品，其成分含有对人体有害的物质
“光一露”的令人咋舌地多。书中列出九种种
的名单：商品照片，内容成分，以及商业的欺
骗手段。可以打电话直接到厂商调查。在
市道地地所产的企业家名字品牌的姓名
到日本各地进行演讲。

电动剃须刀能使癌细胞的繁殖能力提高一万五千倍?
碗装方便面在日本被称为“亡国食品”?
维他命饮料既不提神也不强身?
护肤品可能使你的皮肤更干燥?

[日] 船瀬俊介 渡边雄二 ◎著 李建华 暴凤明 ◎译

购物先看产品成分——聪明消费者的秘诀



买 不 得

日用商品的健康杀手大曝光

〔日〕船瀬俊介 渡边雄二 ◎著 李建华 暴凤明 ◎译

世界知识出版社

“KASIKOI SHOUHISHA MANA” OSIEMASU

Copyright © 2003 Funase Shunsuke · Watanabe Yuuji

Originally published in Japan in 2003 by TSUKIJI SHOKAN, Ltd.

Chinese translation rights arranged through DAICHI SHOMOTSU, Ltd.

All rights reserved

图字:01—2004—3490 号

图书在版编目(CIP)数据

买不得:日用商品的健康杀手大曝光/(日)船濑俊介,

(日)渡边雄二著;李建华,暴风明译. —北京:

世界知识出版社,2005.3

ISBN 7-5012-2516-8

I. 买... II. ①船...②渡...③李...④暴...

III. 日用品—商品卫生—基本知识 IV. R194.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 018546 号

书 名

买不得——日用商品的健康杀手大曝光

责任编辑

张光勤 罗养毅 侯奕萌

封面设计

耀午书装

责任出版

唐 萍

出版发行

世界知识出版社

地址邮编

北京市东城区干面胡同 51 号(100010)

印 刷

保定市西城胶印有限公司

经 销

新华书店

开本规格

880 × 1230 毫米 1/32

印 张

6 $\frac{3}{4}$

字 数

130 千字

版次印次

2005 年 5 月第一版 2005 年 5 月第一次印刷

印 数

1-8000 册

定 价

16.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

1 序言

▲ 化学物质和食品添加剂为什么不安全?

15 化学物质的危险性

15 极微量的化学物质也是有害的

18 化学物质使过敏反应迅速增加

22 为什么会发生化学物质过敏?

23 化学物质致癌已成不争事实

24 出售危险商品的社会是危险的

25 企业从不考虑产品是否安全

26 什么是安全性: 认为“有害”的人站在民众一方

26 万分之一的死亡率真的无关紧要吗?

29 致癌性和环境荷尔蒙没有“最低门槛”

29 有环境荷尔蒙之嫌的物质竟达 8.6 万种

30 因“脑内紊乱物质”引发学习有障碍的儿童、
行为异常的年轻人越来越多

目 录

- 31 侵入大脑的人工化学物质能引起“机能畸形”
- 32 污染的化学物质致脑神经异常
- 34 “任何有致癌可能的物质都不能使用”
- 35 **国家和大型企业为何说谎？**
- 35 “试验死亡的动物拿出去扔掉”：
令人恐惧的“白衣犯罪”
- 36 “妈妈柠檬”每天喝三分之一真没关系吗？
- 37 饮用洗涤剂小白鼠三天全部死亡
- 38 全美科学院报告：捏造电磁波“安全宣言”
- 40 **“你买什么”将决定日本的未来**
- 40 在欧美，媒体对商品进行批评很正常
- 41 美国市民小组推出消费品真相百万畅销书
- 42 揭露大型赞助商赞助的有害商品
- 43 媒体的悲剧就是靠广告挣钱
- 44 购物要考虑环保
- 44 总人口十分之一的消费者觉醒将带动市场的变化

目 录

- 45 美国最大的环境污染事件对社会的冲击
- 46 民众向商品社会施压要求环保
- 48 **报怨的三人后面是三千人**
- 48 关爱生命催生环保产品
- 49 挑剔是企业最宝贵的信息
- 50 **为建立环保生态大国而努力**
- 51 日本是世界罕见的“自然能源大国”
- 52 对未来和环境的生态投资

▲ 食品的误区

- 55 **食品添加剂给我们带来的影响是什么？**
- 55 食品添加剂不是食品，不能食用
- 57 合成添加剂的危险性
- 60 值得怀疑的天然添加剂
- 61 几种食品添加剂混合产生毒性

目 录

- 63 添加物使检验食品“安全”的感官失去作用
- 64 食品添加物对精神的影响
- 65 **具体思考食品添加剂的问题**
- 65 保鲜剂：容易遮掩食品的霉变
- 67 防霉性：质疑打蜡水果的食用安全性
- 70 焦油色素：致癌致畸的嫌疑
- 73 染色剂：火腿亚硝胺与胃炎
- 74 亚硫酸盐：导致严重醉酒
- 76 **“危险的”人工甜味添加剂**
- 76 人工甜味剂阿斯巴特和脑肿瘤的关系
- 78 美国敲响警钟：有害报告 7000 例
- 81 恶性脑肿瘤病例在全美激增
- 82 敷衍了事的实验和 FDA 官员辞职
- 83 味精掺进阿斯巴特：双重副作用
- 85 阿斯巴特带来的恐怖不只是脑肿瘤

目 录

- 87 **碗装方便面是“亡国食品”**
- 87 碗装方便面毁灭日本人的身体和文化
- 89 碗装方便面塑料碗加热后有毒物质逸出
- 89 含大量食物添加剂的碗装方便面
- 91 食用碗装方便面最好倒掉汤汁
- 91 味精：麻痹味觉敏感性
- 92 一次性快餐盒对日本传统饮食器皿的侵蚀
- 94 **汉堡包**
- 94 快餐综合症：味觉障碍、精子锐减
- 96 汉堡包惹得祸：无月经、阳痿、无精子
- 97 “只进口与疯牛病毫无关系的澳洲牛肉”：
 日本麦当劳会长的谎言
- 101 **味精：谷氨酸钠（MSG）**
- 101 世界各国研究报告为味精敲响了警钟
- 103 食用过多味精血液浓度异常上升

目 录

- 104 环境荷尔蒙危及人体
- 105 损害婴幼儿生长发育的不良影响已经显现
- 107 非电解的味精沉积在体内
- 108 摄取高浓度的营养物质也会造成伤害
- 108 9 例摄取味精的小白鼠中有 7 例出现异常症状
- 109 味精对婴儿和孕妇不利
- 110 从奶粉、汤羹中大量侵入的味精
- 111 不能过量使用味精：味之素公司、武田药品工业的
自主规定
- 112 成年人每天吃一勺味精（6 克）有危险
- 114 **肉类食品**
- 114 香肠、火腿等熟肉制品中加色素可致白血病
- 117 只吃肉食，患结肠癌的危险提高 4 倍！
- 119 为防癌尽量控制食肉
- 120 食肉者死于心脏病的几率是素食者的 8 倍

目 录

- 121 爱吃肉者患糖尿病的死亡率是普通人的3.8倍
- 122 和光堂的婴儿食品
- 124 调味真汁

▲ 饮料、洗涤剂、化妆品、药品、 日用杂货的欺骗

- 129 饮料
- 129 常温下可以保存的牛奶不是真正的牛奶
- 130 小瓶装保健药品有吹嘘之嫌
- 133 日本酒、威士忌：酒精掺水
- 135 “日本盛”（清酒）的欺骗
- 138 啤酒制造停止使用转基因玉米
- 139 洗涤剂
- 139 化合界面活性剂的危害
- 140 破坏生态系统的合成界面活性剂
- 145 厨房洗涤剂、洗发香波可致生育能力下降及胎儿死亡

目 录

- 148 安全性能超过合成洗涤剂的肥皂
- 151 漂白剂、去霉剂具有毒性
- 155 药用肥皂清洁吗？
- 156 家庭没必要使用“卡比克拉”和“米尔顿”强力去污剂
- 156 “洁厕灵”未分解混入自来水
- 157 香波和护发素对妊娠初期孕妇的副作用
- 162 梅尼孔“隐形眼镜清洁液”的隐患
- 163 **化妆品、药品**
- 163 化妆品引起的“护肤霜皮炎”
- 171 药品（正露丸）含刺激物
- 172 **杂货**
- 172 危险的抗菌剂、防虫剂
- 173 巴尔桑牌除跳蚤药不管用
- 174 SaranWrap 塑料食品包装袋燃烧有剧毒
- 175 杜邦公司承认其生产的煎锅含有聚四氟乙烯

目 录

- 176 生产塑料奶瓶的皮炯公司推荐玻璃奶瓶
- 177 武田药品工业生产的除草剂有二恶英之嫌
- 178 文桑特公司生产的“round up”牌除草剂含致癌物质
- 178 电动剃须刀的电磁波产生危险辐射

▲ 揭黑记者应何去何从

- 183 揭露并广泛宣传事实真相
- 183 我们难道能甘心忍受伤害吗?
- 184 把企业隐藏的事实曝光以警示社会
- 185 把自己不吃的东西卖给别人是一种“罪恶”
- 188 列举商品名进行批判理所当然
- 188 对特定企业的特定商品进行批判有什么值得奇怪吗?
- 189 写批判文章的心态
- 190 永远站在消费者的立场
- 193 从媒体的反应看新闻工作的良心

目 录

- 193 批评《买不得》文章的人们的争议点
- 194 对企业、商品进行批判有很大的禁忌（《日本时代》）
- 196 社会的预防措施（《星期日每一天》）
- 196 在日本国内引起震惊（《民权先驱》）
- 199 后记



序 言

你知道电动剃须刀能使癌细胞的繁殖能力提高一万五千倍吗？

护肤品可能使你的皮肤更干燥？

维他命饮料既不提神也不强身？

抗菌商品一点都不抗菌？

碗装泡面是“亡国食品”？

在日本上市才3个月就热卖100万本的《买不得》一书，以敢冒天下之大不韪的勇气一针见血地指出大众商品中充斥的健康杀手。看了这本书，你就知道哪些东西买不得！

上超市购物，有些人先看价钱，有些人则买固定品牌或选择大做广告的商品，很少有人细看商品成分，深入了解各种化学含量对人体健康所产生的作用。

在日本，新书上市才3个月就热卖100万本的《买不得》，改变了许多日本消费者的购物习惯。不少人上街买东西，会留心商品的主要

成分以作为选购的标准。

《买不得》一书是由不登广告、光靠订户支持的杂志《金耀日周刊》从1996年陆续刊登的连载文章编辑而成。作者把与日常生活息息相关的商品如食品、饮料、清洁剂、化妆品、药品和杂货等进行分类,从科研机构的报告中旁征博引,指名道姓地揭发日本一些大厂商生产的代表性商品,其成分含量对人体所产生的副作用甚至达到“百害而无一益”的令人咋舌的地步。

如此毫不留情地批判著名企业著名品牌的媒体和报道,实为罕见。作者之一的船濑俊介受邀到日本各地进行演讲,常有民众对他说:“你还活着,真不容易。”他们知道,媒体记者单挑大企业,是冒着生命危险的壮举。

作者渡边雄二呼吁消费者采取“不买、不喝、不买来送人”的策略,更要改变“不看商品成分就买”的购物习惯。他说,“消费者应该用消费力量培养值得信赖的厂商,培育健康商品,否则吃亏的还是自己。”

有人说,《买不得》是媒体代表广大消费者掷向大企业的挑战书,也有人认为这是一本让日本消费者自省的消费指南。全球环保与健康意识抬头,消费者须有自我保护意识并且培养购买放心产品的习惯,在购买日常用品时,不要只受广告宣传的影响,而是检视产品成分内容,拒绝购买危害环境安全与人体健康的商品。

参考日本《买不得》书中所揭示的原则,消费者在购买食品、饮料、清洁用品、化妆品及各项杂货时,特别是食品类的碗装泡面尤应注意。

日本的《消费者月刊》曾对碗装泡面的营养成分进行调查分析,发现维他命A和维他命C是零,其他的维他命含量也非常少,其所含盐



买不得



分是美国参议院营养问题特别委员会建议一天摄取只限3克的两倍，而且化学调味料 glutamicacidsoda 足足有1克。如果常吃泡面，会导致维他命不足、矿物质缺乏、盐分摄取过多，以及化学调味料引发的味觉障碍等各种营养失调症。

更值得注意的是，碗装泡面的容器多用聚苯乙烯，加热会变形，为了避免在加热时变形，厂商加入酸化防止剂 BHT 作为安定剂。BHT 是致癌物质之一，会引起肝脏肥大、染色体异常和生育机能下降。

日本的科学家曾做过实验，将微量的 BHT(比率 0.1%) 加入饲料喂老鼠，生下的幼鼠有的没眼睛，有的畸形。

另一个问题是，大多数泡面都经过油炸，油里面也放有 BHT，所以用热水冲泡时，对人体有害的物质会从泡面及容器里释放出来而溶解在面汤里。

更可怕的是，会有苯乙烯单体释放出来。如果往苯乙烯(styrene)材质的杯子里加水，会溶出 6ppb~9ppb(十亿分之一)苯乙烯。日本三重大学医学部做过实验，把这种水给小白鼠喝，7只中有4只得了癌症。如果加入热水，溶解量更陡增到 51ppb。

东京大学《自由讲座》的论文指出，人体体重平均一公斤一天摄取 0.001mg 的苯乙烯单体属于危险量，业界也承认，一个碗装泡面溶解出 0.015mg，是危险量的十四分之一，考虑个人体质不同，情况堪忧。

东京多摩川的鲤鱼精囊异常萎缩，原因是受到环境荷尔蒙的影响，其中一种叫做 phthalyl 的环境荷尔蒙在多摩川下游水质中浓度达到 1.6ppb，但碗装泡面汤的浓度居然高达 1100ppb，是多摩川污染浓度的 688 倍。

《买不得》的作者认为,将碗装泡面称之为“亡国食品”一点也不为过。他们建议爱面族最好选择添加物较少的白面条,这样有益健康。

不能提神醒脑、壮阳补气的维他命饮料

曾经有一项问卷调查,问日本太太“如果老公累了,如何让他恢复疲劳?”令人吃惊的是,绝大多数的回答是“给他喝维他命饮料”,而不是“让他好好休息”。

然而,在日本出售的各种强调提神醒脑、壮阳补气的维他命饮料,毫无例外都添加了咖啡因,部分商品还添加酒精成分,有的酒精成分甚至高达12%的商品也出现在“维他命饮料”的商品陈列架上。

曾有一位卡车司机深夜开车,为了提神醒脑,喝了三瓶号称有“提神醒脑”效果的维他命饮料,在名神高速公路上失控追撞前车,造成前后五辆车起火燃烧,该司机当场死亡。由于化验结果显示他的体内有酒精反应,警察初步检测还误以为是酒后驾车肇事。日本大学田村丰幸博士在实验中,让小白鼠喝下维他命饮料,看它能在水中游几分钟以测试维他命饮料到底能不能激发“元气”,没想到都不如喝自来水的小白鼠游得久。

在外国人的眼中,似乎无法理解日本人为什么要喝维他命饮料,“如果要补充营养,直接服用维他命丸就好了,为什么要把维他命剂泡在水中融化来喝?”更可笑的是,曾有制药公司的员工泄漏机密,所谓维他命饮料的成本价只有3日元,却以百倍、甚至数千倍的价钱卖给消费者。看来,喝维他命饮料的日本男士该打算盘了。



买不得