

*Understand
the label*

看懂
食物标签

• 邱易行 编著

看懂食物标签的必要在于——



了解食品的原料真相，
挑选健康的超市食品！

Copyright©2010 by SDX Joint Publishing Company. All Rights Reserved.

本作品著作权由生活·读书·新知三联书店所有。未经许可，不得翻印。

版权声明：

看懂食物标签 卞易行编著

中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权于中国大陆地区出版发行

图书在版编目(CIP)数据

看懂食物标签 / 卞易行编著. — 北京 : 生活·读书·新知三联书店, 2010.7

ISBN 978-7-108-03446-5

I. ①看… II. ①卞… III. ①食品—标签—基本知识—中国 IV. ①F768.205

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 045732 号

责任编辑 张志军

装帧设计 张 红 朱丽娜

责任印制 郝德华

出版发行 生活·读书·新知 三联书店
北京市东城区美术馆东街22号

邮 编 100010

图 字 01—2010—0791

经 销 新华书店

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

版 次 2010年7月北京第1版
2010年7月北京第1次印刷

开 本 640毫米×890毫米 1/16 印张 10.5

字 数 100 千字

图 片 343幅

印 数 00,001—20,000 册

定 价 28.00 元

*Understand
the label*

看懂
食物标签

• 邱易行 编著

看懂食物标签的必要在于——



了解食品的原料真相，
挑选健康的超市食品！



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：

- I 不做实验室的白老鼠，真正了解落肚食品真相——
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。

- II 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。



定价：28.00 元

ISBN 978-7-108-03446-5



9 787108 034465 >

邝易行 编著

Understand
the label

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 A 物料），以至消毒的过程（辐照），每一个涉及的步骤，只要有机会可以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。

理论上，在用于生产食品之前，新的技术、素材等均必须得到科学数据支持产品的安全性。但很多时候，负责研究的单位都是受雇于生产商的，所以说服力成疑之余，用途亦不大。因为通常研究只限于短暂性的确立，而忽略了长远食用对健康的影响，但这并不是说后者的数据是完全没有用的！

不幸的是，这些“长远”数据多来自广大的消费者。我们就是实验中的白老鼠，给制造商、立法机构提供最可靠的“长期食用对健康影响”的重要数据，例子实在太多了。大豆油、芥花籽油等北美出产的油脂非常便宜，但却不稳定，不能重复使用、造出来的食物食用期又短。为了能充分利用这些资源，上世纪60年代开始，食品生产商利用了科学家研发的氢化油脂技术，将这些油氢化，成为半固体的油脂。好处是油变得稳定，非常适合用作食品加工；但这技术也同时制造了反式脂肪。我们食用含反式脂肪的食品达四十多年了。近年，大量的科研数据指出反式脂肪的害处，如大大增加患上肥胖症、心血管疾病等的机会。终于，在消费者权益组织的推动下，各国政府立法要求食品制造商在食物标签上列明反式脂肪的含量；更有国家全面禁止售卖含反式脂肪的食品。这样的故事其实不断地重复又重复，例如用作甜味剂的阿斯巴甜、转基因食品等，科学家也是近年才开始了解它们对人类健康的害处，但它们已大量渗入我们的食物链中。

消费者对于这些食品也不是绝对被动的，如果能充分利用食物标签上的数据，我们可以做出有根据的决定，选择什么才“放落肚”。

食物标签是生产商向消费者传递信息的主要渠道，其中的数据非常多，并不是所有人都有时间去“消化”。我们希望这本书能帮助消费者掌握这些信息，令决定来得容易一点。当然，一些不应在食品中出现的东西是我们在标签上找不到的，例如三聚氰氨；要避免，就得依赖生产商的自律和政府的警觉性了。另外，一些现时还未在标签上列明而极有可能影响健康的素材，如转基因食品，便得靠消费者权益组织的努力，迫使政府立法，还给我们选择权了。

总结来说，方便是有代价的；而这代价远远不止于食品的价钱，我们的健康，以至环境的付出亦不少，大家还需小心选择！



前言 p.7

如何使用这本书 p.12

1. 解读食物标签

1.1 食物标签和营养标签 p.18

1.2 反式脂肪 p.26

1.3 回收标签 p.29

1.4 有机食品 p.32

1.5 色素 p.36

1.6 防腐剂和抗氧化剂 p.41

1.7 转基因食物 p.45

1.8 甜味剂 p.52

1.9 增味素 p.64

1.10 质量保证 p.67

1.11 机能性食品 p.69

1.12 辐照食物 p.73

1.13 公平贸易标签 p.76

2. 拣选食物秘籍

2.1 零食 p.80

2.2 食用油 p.98

2.3 罐头 p.108

2.4 方便面 p.114

2.5 早餐食品 p.118

2.6 面包及糕点 p.124

2.7 冷藏及冷冻食品 p.130

2.8 饮品 p.134

2.9 奶类及豆奶类 p.144

2.10 奶粉 p.150

如何使用这本书

这本书分为两部分：第一部分是介绍预先包装食品上各种标签的信息，其包括的范围很广，除了消费者较为熟悉的食品成分表和营养资料，还有关于材料的质量、包装食品的物料和制造过程的质量监控等。更有一些是在标签上找不到的，例如鲜为消费者所知的辐照食物（以辐射照射食物作为食物消毒的手段其实已非常普遍）。我们最终的目的是希望提供的信息能帮助消费者更有效率地行使选择权。

第二部分是针对不同类别的食品。这本书的目的不是提供一个“可以食”的产品目录，只是指出在选择各类食品时，最值得留意的重点，因为并不是购买任何食品时要注意的内容都相同。例如，购买植物油时，我们不会看看成分中有没有胆固醇，因为胆固醇是动物脂肪才有

的，不会在植物油脂中出现。又例如，买糖果给小孩时，是可以找一些没有化学色素的，因为这些色素有可能使他们过度好动。除了成分之外，较少人留意但绝对影响健康的，便是用来包装食物的物料了。不要以为那是我们不会吃的部分，无碍健康，其实，化学转移会将包装材料（通常是塑料）的毒素转移至食物中，煮食方法亦会令转移的效果加剧：这些毒素能模仿人类的雌激素，扰乱性荷尔蒙的平衡，增加患上各类癌症的机会呢！

以下是一些消费者在选择预先包装食品时可以考虑的地方。要知道，我们不是没有选择，而是必须懂得选择和做出选择：

1. 是食物吗？

一些在市面上售卖的食物基本上谈不上是食物。试想，一瓶橙红色的饮品，原料包括：色素、葡萄糖、咖啡因、防腐剂和水分。而这产品售卖的市场定位是“健康饮品”。这正是我们称作的 non-food，非食物也，这些东西不吃（饮）也罢！

2. 阅读标签

标签是我们唯一可以得到有关食品信息的地方，请不要放弃这个宝贵的知情权利。细心阅读，会发现原来我们是有选择的！

3. 本地食品

选择食用本地的新鲜食品，可以让我们避免很多不必要的添加剂和加工步骤，例如防腐剂，或以辐照抗发芽（anti-sprouting）等激烈手段。

4. 包装物料、煮食方法

很多时候，有问题的不是食物本身，而是煮食的方法令包装的物料转移至食物中，而这些物质却对健康有害！

5. “无益勿紧要，最紧要无害”

最大的关注应集中在食物是否有危害健康的元素，而不是有没有“有益”的东西，故不要让那些健康声明、正面标签等分散注意力。

6. 争取消费者权益

怎么可以放什么入口也不知道呢？我们对市场上可以购买到的食物应有绝对的知情权，对于一些未在标签上出现、但对健康有害的素材，例如转基因食品，作为消费者，如有机会，应尽力争取立法。

7. 尽量找寻数据

信息发达，除了标签之外，还有很多渠道，如书本、杂志、互联网、产品广告等可以找到有关食物的信息。用于食品的科技日新月异，消费者必须不时更新。



看懂食物标签的必要在于——

了解食品的原料真相, 挑选健康的超市食品!