

“给孩子买零食还不如干脆给他们买烟”
零食中究竟有着怎样的秘密？



可怕的零食

(韩)安炳洙 / 著 王懿 / 译

食品加工业蓬勃兴起，
大量化学物质被添加进零食，
看似无害的添加剂，
实际上却是导致人类患病的重要黑手！
因为涉及到种种商业利益，
我们所知道的添加剂的危害只是冰山一角。



云南出版集团有限责任公司
云南人民出版社有限责任公司

可怕的

客食



可怕的零食

(韩)安炳洙 / 著 王懿 / 译

云南出版集团有限责任公司
云南人民出版社有限责任公司

著作权合同登记号

图字：23-2011-089

图书在版编目 (CIP) 数据

可怕的零食 / (韩) 安炳洙著; 王懿译 — 昆明:
云南人民出版社, 2011.8

ISBN 978-7-222-08221-2

I. ①可... II. ①安... ②王... III. ①小食品-食品
营养 ②小食品-食品卫生 IV. ①R151.3 ②R155.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第173448号

Copyright © 2005 by Ahn Byeong Soo

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by Shanghai All One Culture Diffusion Co.,LTD.

This translation was published by arrangement with Kugil Media Publishing Co. through SilkRoad Agency, Seoul.

All rights reserved.

可怕的零食

【韩】安炳洙◎著 王懿 译

策 划：英特颂

责任组稿：周 琼

责任编辑：马 清 钱 勇

特约审校：蒋琦琼

特约编辑：李若愚

责任印制：段金华

出版	云南出版集团有限责任公司 云南人民出版社有限责任公司
发行	云南人民出版社有限责任公司
地址	昆明市环城西路609号
邮编	650034
经销	上海英特颂图书有限公司
开本	880mm × 1270mm 1/32
印张	7
字数	150千
版次	2011年9月第1版第1次印刷
印刷	江阴金马印刷有限公司
书号	ISBN 978-7-222-08221-2
定价	28.00元

经销电话：021-56550055

| 目 | 录 |

引言 · 001

推荐词 · 003

写在前面 · 005

导语 | 跨过卢比肯江

山下制果社长给我的书 · 006 | 梦一般的食物，零食？ · 007 | 食源性症候群 · 010 | 奇怪的冰激凌公司 · 013 | 关门大吉的山下制果 · 016 | 对职业产生怀疑 · 018 | 山下社长的猝死 · 020 | 离开零食公司 · 022 | 慢餐，寻找生活的真谛 · 027 | 食物令人惊叹的魔力 · 030 | 断绝加工食品后发生改变的十个现象 · 033 | 食品公司和消费者之间的必然错位 · 041 | 提笔的原因 · 043

第一章 | 伟大的破坏者们

方便面是20世纪的伟大杰作？ · 049 | 非食品的垃圾食品，快餐和零食 · 053 | 巧克力派的背后 · 056 | 糖果引起龋齿，问题的冰山一角 · 059 | 口香糖的真实面目 · 060 | 披着羊皮的狼——冰激凌 · 062 | 美国饲料——快

餐 · 064 | 金玉其外的加工食品——以加工芝士和黄油为例 · 066 | 最危险的东西——火腿和香肠 · 068 | 黄色牛奶，加工奶 · 070 | 液体果糖，清凉饮料 · 073 | 高价的清凉饮料，特殊饮料类 · 077

第二章 ■ 白色结晶的恐怖

布登杰之猫 · 083 | 揭开血糖的神秘面纱 · 086 | 低血糖 · 091 | 卡路里块 · 094 | 糖衣炮弹 · 099 | 孤独的脑细胞 · 102 | 百病的根源 · 105 | 果糖是合适的替代品吗？ · 114

第三章 ■ 最大的丑闻

普里特金的失误 · 121 | 丑闻的真相 · 123 | 技术的进步和良心的退化 · 128 | 异想天开 · 131 | 塑料食品 · 134 | 反式的恐怖 · 138 | 富饶中的贫困 · 151

第四章 ■ 食品化学品

双刃剑 · 157 | 不透明的原料使用 · 161 | 谁在制造 · 167 | 量少无害? · 170 | 一个分子都有害 · 174 | 行动毒理现象 · 178 | 解铃还需消费者 · 181

第五章 ■ 自然的报复

企业令人眼花缭乱的虚构 · 187 | 现代版营养失调 · 189 | 为何要选择天然成分 · 193 | 自然的不可思议 · 197 | 三个另类 · 201 | 人工调味料，一种退步 · 205 | 伟大的养生 · 208

后记 ■ 真正健康的生活 · 213

不久前，韩国内科学会改变了其标语，将原来的“成人病”改成了“生活习惯病”。那是因为我们所熟知的“成人病”其实是由错误的生活习惯所引起的。然而，在不久之前还是通常发生在40岁之后的成人病，准确地说，是生活习惯病，现在已经无差别地向年轻的一代发起了进攻。所谓的“文明病”已经超越了年龄的界限突发为一种可怕的病魔。

有代表性的生活习惯病有癌症、心血管疾病以及糖尿病。这三大疾病很久之前就超过了死亡原因的50%。也就是说，今天，超过半数的韩国人死于这三大疾病。可是，有趣的是，这一事实并不仅仅发生在韩国，而且成为包括西方先进国家在内的地球村文明国家的共同现象。

需要注意的是，这些由于不良的生活习惯而引起的疾病在一个世纪之前还是非常少见的。进入20世纪，这些疾病却呈暴发性地增长。专家们担忧，以这样的趋势发展下去，在不远的将来，全人类都将成为这一疾病的牺牲者。将来我们或许要使用“请不要染上生活习惯病”，这一骇人听闻的话来打招呼了。

最近，不巧的是，世界最大快餐连锁企业的两位最高经营者相继去

世。死因分别是心脏病和癌症。然而，我们似乎并不关心这两个事件背后的故事。事实是，遭遇不幸的这两位经营者都大量食用了快餐。

曾经作过食品销售的我试图揭开自己所经历的骇人事实，因此才有了这本纪实录。我曾经因为职业的关系而饱受个人危机。然而，事实上，这危机并非仅仅是我个人的问题，也包含着“饮食生活和健康”的函数式，是一个与我们所有人都息息相关的命题。

读者们读完此书，就会明白为何今天生活习惯病会变得如此猖獗，为什么世界知名的食品公司的首席执行官们纷纷英年早逝，为什么诸多专家会将这类事件称作“冰山一角”。

世界充满着太多的矛盾，我们承认矛盾的同时却并不认真对待它们，我们认为这些与己无关，却又往往在生活中与其狭路相逢，揭示并让大家一同认识到这些矛盾，正是我写作本书的目的。

安炳洙

2005年4月

孩子们的健康掌握在父母的手中

父母们总是对于自己的孩子有着无限的期待，其中最实在的恐怕是希望自己的孩子们健康地成长。然而，现在我们的孩子们却生活在健康受到威胁的环境中。

一出生就表现出过敏性皮炎症状的孩子约占到新生儿的30%，患小儿麻痹症的孩子每年也在增长，12岁孩子的龋齿患病率超过55%。此外，气喘、小儿糖尿病、小儿癌症等以前少见的疾病也正越来越多地夺走孩子们健康的未来。

是谁，是什么剥夺了孩子们健康成长的权利和环境？

我认为是“大人們的貪欲”。正是希望孩子們過得更為舒坦，希望孩子們的物質世界更為豐富的貪欲，不經意間剝奪了孩子們的健康的。

然而，我們對於數量和種類都變得越來越多的有害化學物質並不了解，也沒有深入研究，這些有害的化學物質成了孩子們的口中之食，它們對於免疫力低下的孩子們造成了更大的傷害。特別是，孩子越是在年幼的時候受到食物的影響就越大。因此，可以說，造成孩子們患上慢性疾病的主要原因是飲食不當。換句話說，改善飲食，也能改善孩子們的健康的。

让我们仔细看看孩子们一天的饮食吧。看看它们究竟是维持生命健康的食物，还是让孩子们慢慢患病的食物，被日益增多的添加剂和砂糖所包围的孩子们是不是体质正变得越来越弱。所以说，让孩子们免受有害食物的侵扰乃是我们为人父母的重要责任。

为了食品安全而不断努力的“守护环境呵护未来团队”，通过《不如让孩子挨饿》等书与读者们进行了交流。如今，又推出了新书，该书是曾经在零食公司任职职员的良好宣言。

本书包含了大量长期以来由于企业利益而被隐藏的事实。书中揭露了我们无意中吃到的零食、砂糖等正是把孩子们推向疾病的祸害，并强烈谴责了其对孩子造成的伤害。

本书与市面上其他的健康类书籍不同之处在于，本书包含了很多非亲身经历过零食公司的人很难得到的内部消息，因此可以说，本书将使人们更加关注甚至警惕食品的健康问题。披露这样的事实对于个人来说需要很大的勇气，让我们向对此怀有坚定信念的作者致以敬意！

我希望有更多的父母能够阅读此书，希望有更多的人士能够延续这样的良心宣言。民以食为天。社会不能让一个个鲜活的生命渐渐凋零，而是应该让他们充满着生机与活力。前路虽然艰难险阻，我们仍应前赴后继，聚沙成塔，不断向前。

相信阅读完本书的读者们已经与我们共同上路。

“守护环境呵护未来团队”

（韩）朴明蜀 局长

写在前面

我曾经是一家著名零食公司的中坚干部，负责零食新产品的开发业务。我喜欢零食，制造零食让我感到自我价值的实现。进入零食业一度让我感到欣喜，我享受着工作并为之努力奋斗。

也许是过犹不及，我的职业生活里渐渐开始产生了如同癌细胞似的“疑惑”。这一变化非常缓慢以至于连我自己都没有意识到。等到我如梦初醒时，它已经发展到如夏日的雷雨一般势不可挡了，一举让滚烫的大地变凉，它也毫不留情地浇灭了我的热情。

从此，我不再是过去的自己了。我开始回避从前由我发起又由我拍板的公司各项事务。我不再是备受嘱托的中坚干部，而是堕落成我曾经不屑一顾、只知道消磨时间的工薪一族。最终，我选择了离开。

为什么我要放弃曾经热切追求的事业？是什么斩断了我与零食行业的缘分？开始的时候琐碎细小，却最终决定性地浇灭我热情的又是什么？最后，让我勇敢拿起拙笔的又是什么？

跨过卢比肯江

山下制果社长给我的书 “增什么产……我还准备撤销现在的生产线呢。”

与他相识已有十年。可是，回首这十年，总觉得蒙着一层厚厚的纱。让我的人生发生巨大改变的人名叫山下光一，是日本一个小规模零食公司的社长。那天，我与很久未曾谋面的山下光一社长会了面，却不经意听到他说那样的话，这让当时的我满腹狐疑。居然说撤销生产线，恐怕是句玩笑话吧。可他并非喜欢说笑的人。

他所运营的是一家生产奶油泡芙的个人面包公司，名字就依照他的名字叫做“山下制果”。数年前，我还在东京工作时该公司曾经给予我很大的帮助。公司虽然规模并不大，但每年的收益却相当可观。听说销售的店铺经常要求增加供应量。因此，我才问起关于增加生产设备的事，没想到社长这么回答，简直让我一头雾水。

身为日本人的山下社长多少表现出一些与众不同的特性，与我所接触到的普通日本人不太一样。当时，他无条件地向我开放如同自己子女般宝贵的工厂，这一经历即便在十年后的今天，对我来说也有着不同

一般的深刻印象。日本人对于核心技术十分重视，甚至视之为生命，一般禁止外人进出工厂。即便是无关紧要的技术，在向别人公开的时候，也必定是要根据签订的合约通过特许权的形式发布，这是他们的基本常识。

吸引我的还有山下社长对于食品极为渊博的知识。他并非理工科出身，而是曾经在日本著名的私立大学早稻田大学学习经济学。然而，他对于食品研究的精、专程度却足以使食品专家目瞪口呆。

总之，每次见到他，我总是感受到他新的一面，与他会面是一种享受。这次拜访我也是怀着这样期待的心情，遭遇却与以往不同。他含糊其辞地说起自己身体并不好，在食品制造业呆了太久等等，突然塞过来一个什么东西。是书。现在回想起来，他给我书的时候似乎说了句或许没意思之类的话。原本期待着一场畅快的对话，没想到却收到一本书，他一边说着有急事，一边向门口匆匆走去，消失了。

那是1997年的晚春。陷入盛极一时的经济泡沫，沉浸在无事安逸主义中的企业们发出的呻吟之声很快传遍了日本各岛。当时我曾经下了如此的结论：“泡沫破裂后暴风雨终将摧残食品业。”

梦一般的食物，零食？

“从摇篮到坟墓”，这句描述福利国家时常常被引用的话似乎更加适合我以身相托的零食业。零食的覆盖面很广，不分男女老少，也不分地点。这种魅力在那句广告词——“从摇篮到坟墓地享用”——更是表现得淋漓尽致。零食是真正的梦一般的食物。从出生到死亡，零食是友善的朋友，是亲密的爱人，总是在我们伸手所及之处亲切相迎。

我曾经为自己成为一个零食业者感到欢欣鼓舞，制造让人得以享受

口腹之蜜的零食让我感到是一个有价值、有意义的职业。带着一股新鲜感我开始了零食业的工作。我的双手虽然微不足道，但是进入公司后，却可以变成弥达斯之手，具有点石成金的本领，给砂糖、麦芽糖和面粉注入灵魂。一会儿之后，“惊艳的零食”就诞生了。这是多么新奇和有趣啊。不论是在私下还是在公众场合，我都传递这样的信息。一定要做出美味的零食，尽心尽力地给同事们提出好的建议，做出名留青史的零食来。

美味的零食并不是空喊口号就可以做出来的。制造零食需要具备相应的食品知识，还需要具备创意、洞察力和审美能力等才能。大体上，具备不同程度能力积累的人会制造出相应的零食产品。还有一样绝不可少，那就是“吃零食”。要做出好吃的零食必不可少的条件是品尝大量的零食。

那段时间，我一边做零食，一边也吃了很多。有我自己亲手制作的，有同事制作的，有竞争对手制作的，还有来自海外的供我们调研的零食，等等。以至于有时候我甚至产生了吃零食也是工作的想法。经常吃零食能更好地了解零食，也就是达成所谓的“官能检查”的目的，然而，单纯地满足自己爱好的情况也并不少见。

结束了日本的出差后我马上回到了自己的业务。从事零食行业已经十余年，一切已经非常熟悉尽在掌握之中了。我与往常一样，又开始埋首于零食的制造。

然而，不知从何时开始。似乎很久前就开始了。虽然谈不上变化，但偶尔却有一点奇怪的感觉。遗憾的是，那种感觉伴随着不快。随着时间的推移，那种不愉快的感觉与日俱增，对我来说成了一种折磨。直至最后，挫伤了我的意志，这个问题是与我的健康联系在一起的。

我总是感到疲劳。甚至无缘无故地就有一种无力感，迷迷糊糊。而

这似乎又不仅仅是由于状态不佳而表现出来的暂时性现象。我当时还只有30多岁，素来对自己的健康充满信心，记忆中几乎就没有去过医院。

我首先开始戒烟。我对于香烟并没有什么特别的嗜好，可以说，戒烟没有碰到多大困难。然后又决定开始锻炼，开始慢跑运动。所幸的是，我成功实践了戒烟和慢跑。可遗憾的是，这一处方并没有我所预期的那样发挥作用。戒了烟，每天坚持运动，可还是无缘无故被疲劳感和无力感所侵袭，这一问题并没有得到根本上的解决，成了我的一大苦恼。

而更大的问题是对于健康的忧虑一直蒙着一层面纱。似有什么东西在压迫着我，而我却看不清楚其真面目。好像被透明的物体所捆绑，那种不快感正越来越严重地折磨我。其他人有没有同样的情况呢？是不是快到40岁了，体力就会下降，精神状态也会随之萎靡呢？

事实上，在职场上也有很多前辈和同事们突然倒下，譬如突然发生什么咳血的事件等。而这一问题由于非常依赖主观判断，因此一两句话很难向别人问清楚。所谓的疲劳到底是因为健康状况的恶化，还是单纯的倦怠，两者界限模糊，是很难界定的。

记得上回与山下社长会面，他在说了要撤下生产线之类的话之后又谈到了健康。这到底是偶然呢？还是某种灵感？一度被遗忘的与山下交往的情景又重新浮现在我脑海里。我与他相隔很久的那次会面，在某些话题方面他分明有所保留。而且与其公司产品的销售完全无关的可能性很大。我慢慢回想当时的细节，细细品味他当时的话语，想起他曾经交给我一本书。

我费了好大功夫好不容易才找到山下社长给我的那本书。事实上，当时我好像都没有看清那本书的题目。这既有工作繁忙的原因，另一方面，还是因为我以为那本书不过是一本普普通通的日文书罢了。

书的题目是《食原性症候群》，乍看之下并不能让人马上解其意，

也显得有些枯燥无趣。翻开内页，大致浏览了目录之后我开始思考为什么山下社长要向我推荐这本书。突然，脑海中闪过一丝灵光。或许我可以通过该书来理解山下社长那天无法释怀的表情。好奇心驱使着我。

或许这本书能够向我传达一些有意义的信息。

《食原性症候群》

在讲述那天通宵阅读的《食原性症候群》一书的内容之前，我先来介绍一下书的作者，以便更好地理解该书。

书的作者是日本资深的心理学家、岩手大学的大泽博教授。他是一位青少年问题专家，长时间研究初高中生的心理状态。1970年代中期以后，他开始关注青少年校内暴力激增的问题并研究其原因。什么助长了“青少年的暴力环境”？令人吃惊的是，这与饮食生活相关。是错误的饮食生活助长了青少年的恶性。大泽博教授以此为基础，开拓了“心理营养学”的新学术领域。

“心理营养学”顾名思义就是心理学和营养学相交叉的学科。在这之前，两者还是互不相关的不同领域。研究人类行为的心理学学者几乎从未试图将人类的非正常行为与饮食联系在一起。而营养学学者强调的是饮食对于身体健康的重要性，疏忽了饮食与精神健康的关系。对于犯罪者、问题儿童，还有精神病患者饮食方面的研究几乎一片空白。

在日本，对于“心理营养”的正式研究并不很长，开始于1980年代的后期。欧美等发达国家则早于日本。大泽博教授以欧美学者的研究资料和自己的调研结果为基础，得出饮食不仅会对人的身体健康产生影响，也会对人的精神健康产生重大影响的理论。而他自己则转变为一个崇尚自然饮食的实践者。

他的著作《食原性症候群》一书中大量列举了他在劝导那些失足青