

享吃——生活中的非分之“享”

十类安全零食营养大调查

安全零食



安全零食中的「陷阱」

「催肥大师」 「糖衣炮弹」

「致癌因子」



TO想用零食减肥的白领，TO抑制不住的零食控们

选择零食必带的 口袋工具书!

揭秘十类安全零食·零食话题：警惕抽屉里的零食杀手

50种让你零食不离口的场景

国际文化出版公司

安爾
王良



选择美食之旅的
目的地！

... ..

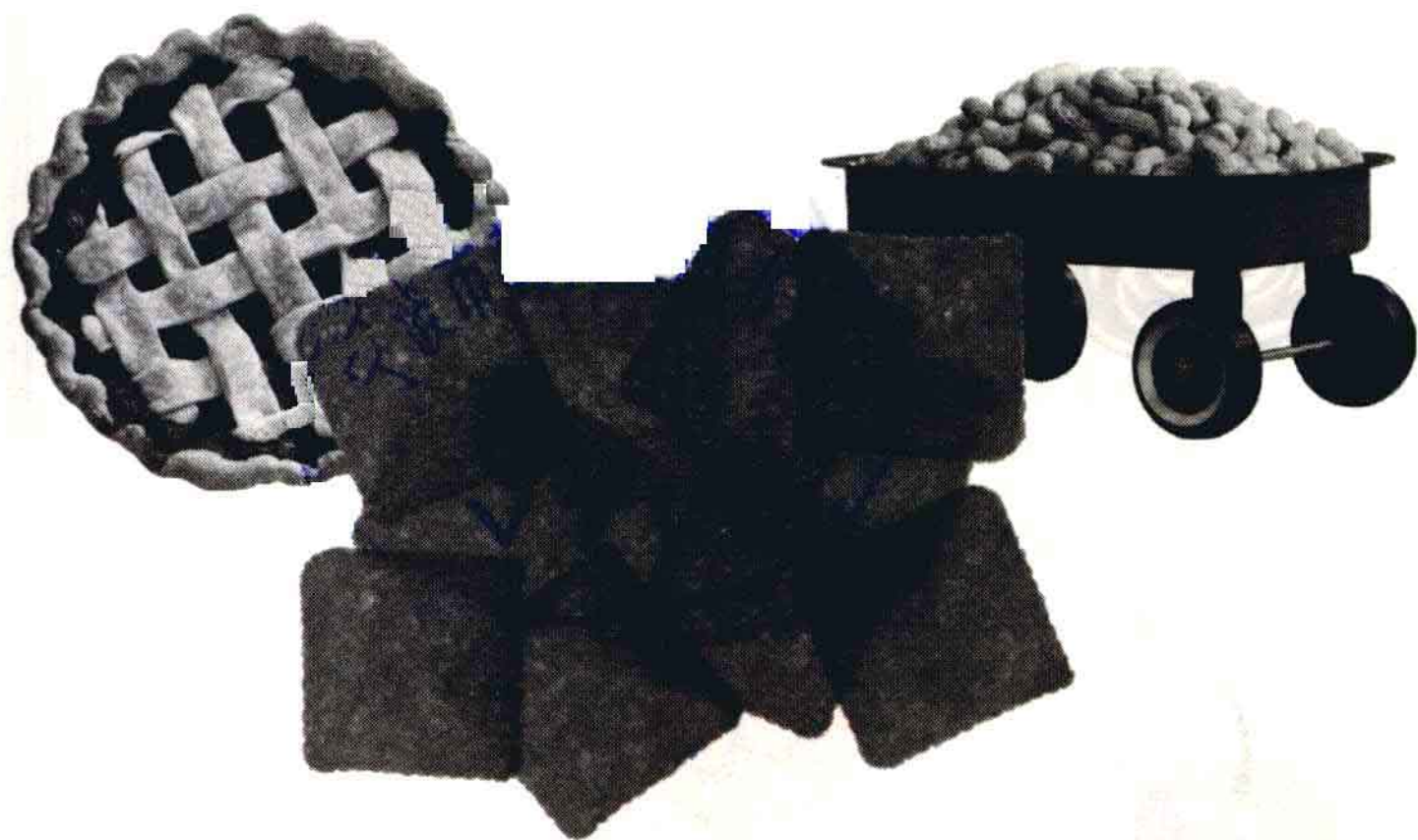
享吃——生活中的非分之“享”

零食安全



十类安全零食营养大调查

《精品购物指南报社》编



国际文化出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

零食安全——十类安全零食营养大调查 / 《精品购物指南》报社编.
—北京: 国际文化出版公司, 2010.11

ISBN 978-7-5125-0122-5

I. ①零… II. ①精… III. ①小食品-食品营养-调查②小食品-食品卫生-调查 IV. ①R151.3②R155.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第200159号

零食安全——十类安全零食营养大调查

编者 《精品购物指南》报社
责任编辑 宋亚暄
策划编辑 邱 卉 于珊珊
出版发行 国际文化出版公司
经 销 北京国文润华图书销售公司
印 刷 北京中达兴雅印刷有限公司
开 本 710mm × 1000mm 32开
4印张 110千字
版 次 2010年11月第1版
2010年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5125-0122-5
定 价 15.00元

国际文化出版公司

北京朝阳区东土城路乙9号 邮编: 100013

总编室: (010)64270995 传真: (010)64271499

销售热线: (010)64271187 64279032

传真: (010)84257656

E-mail: icpc@95777.sina.net

<http://www.sinoread.com>

零食控们的健康福音

谁没吃过零食？打赌，即使你不是个零食的依赖者，平日也会离不开它。现代生活因为复杂而充满压力，零食与你密切相关。可以是为了享受、或是为了发泄；有时是为了果腹、有时是为了消磨时间、甚至吃低热量的零食也成了时下减肥的一种方法……总之，都是吃零食的理由。零食是现代人的生活中不可或缺的陪伴者。

虽然各种各样的零食深受大家的喜爱，但是也不能就这样盲目地爱下去啊。在商场琳琅满目的合格零食产品中，哪些仍潜伏着危险元素，哪些可以饕餮，哪些不宜多吃，零食控们要做到心中有数。

在本书中，汇集了市场上最常见的十类零食近百种单品，经过权威机构的检验、对数百个购买者的街头拦访、网络调查数据的统计等层层考验之后，统统安全过关。以后，无论你是在能联想到零食的50个场景中，还是你翻着这本零食安全检测小图典，手中正拿着零食，准备开吃时，都可以放心、快乐了。



零食控们的健康福音……………1

检测项目明细……………8

本书数据调查机构、调查方式说明……………9

星座爱零食排行榜……………10

心理测验：从吃零食看你是哪种性格？……………14

50种让你零食不离口的场景……………16

零食话题：警惕抽屉里的零食杀手……………20



乳饮料

不想长大的Kidult的生长素

零食解读：乳饮料能代替奶吗？……………28

玛花纤体温馨TIPS I……………29

零食揭秘一：未达标者——蛋白质……………30

乳饮料的安全检测图典……………31



果汁

补充VC补充美丽

零食解读：果汁饮品，越喝越健康吗？…… 36

玛花纤体温馨TIPS2…… 37

零食揭秘二：甜蜜陷阱——含糖量…… 38

果汁的安全检测图典…… 39

剥开一个多功能的橙…… 42



冰品

清爽一夏的贪凉享乐

各国奇趣冰激凌大集合…… 44

小心！冰激凌中的添加剂…… 46

玛花纤体温馨TIPS3…… 46

零食揭秘三：反派族群——细菌总数…… 47

冰品的安全检测图典…… 48



薯片

消磨时光的零食伙伴

- 薯片的故事：从较劲开始的小食品……………52
- 薯片的名字：英系美系叫法大不同……………53
- 玛花纤体温馨TIPS 1……………53
- 零食揭秘四：叛徒——铝含量……………54
- DIY：非油炸……薯片……………54
- 薯片的安全检测图典……………55



坚果

可果腹可消遣的零食

- 世界四大坚果的养生之道……………58
- 玛花纤体温馨TIPS 5……………59
- 零食揭秘五：催肥大师——热量……………60
- 坚果的安全检测图典……………61



蛋糕派

给有下午茶习惯的小资

玛花纤体温馨TIPS 66

当下最流行的下午茶搭配 66

零食揭秘六：危险分子——反式脂肪酸 67

蛋糕派的安全检测图典 68

品品英式下午茶 70



果冻

OL们必备零食NO.1

吃果冻能减肥吗? 72

健康吃果冻 72

零食辞典：甜蜜素的“甜蜜” 73

零食揭秘七：糖衣炮弹——甜蜜素 73

玛花纤体温馨TIPS 74

果冻的安全检测图典 75



糖果

消除压力的神奇零食

对糖果的记忆：数数儿时的糖…… 78

玛花纤体温馨TIPS⑧…… 80

零食揭秘八：非法入侵者——三聚氰胺…… 81

糖果的安全检测图典…… 81

巧克力的安全检测图典…… 82

日本的“便宜糖果”随便吃…… 84



话梅

给平淡生活调调味

大话话梅——关于话梅的历史典故…… 86

玛花纤体温馨TIPS⑨…… 87

零食揭秘九：致癌因子——亚硫酸盐…… 88

话梅的安全检测图典…… 89



火腿肠

无肉不欢人的充电零食

火腿肠的营养体检卡……………92

美食小贴士：学德国人一丝不苟吃香肠……………93

玛花纤体温馨TIPS10……………94

零食揭秘十：隐藏杀手——大肠菌群……………95

火腿肠的安全检测图典……………95

说说“南北腿”的故事……………98

检 测 项 目 明 细


类别名称	检测项目
乳 饮 料	蛋白质：人体三大营养元素之一，摄入不足可能导致营养不良，免疫力降低等问题
果 汁	含糖量：大量饮用会导致糖分过多、能量过剩
冰 品	细菌总数：即食品中所有细菌的菌体总数，是卫生指标。一定量的食品中所含的细菌细胞数，总数越小说明卫生环节做得越好
薯 片	铝：过多摄入妨碍人体对矿物质吸收，抑制免疫系统、骨骼发育
坚 果	热量：过高会引起肥胖，造成因肥胖而引发的疾病
蛋 糕 派	反式脂肪酸：摄入过量会扰乱人体脂肪平衡，引发心脏病
果 冻	甜蜜素：人工合成甜味剂，甜度是食用糖的十五倍。过多摄入会对肾脏、神经系统造成危害
糖 果	三聚氰胺：奶粉事件主角，不允许在食品中检出
话 梅	亚硝酸盐：过食会引起急性中毒，严重时还会有肺水肿、窒息、甚至死亡
火 腿 肠	大肠菌群：食品重要卫生指标之一，其数量高低反应对人体健康危害性大小

本书数据调查机构、调查方式说明

本书涉及的检测机构

检测机构：中国检验检疫科学研究院、北京市食品质量监督检验三站、谱尼测试、北京海康基因芯片开发有限公司

本书涉及的网络调查内容

支持机构： 搜狐女人
women.sohu.com

数据支持：问卷星平台

调查时间：2010年4月20日至6月20日、2010年8月11日至8月31日

问卷数量：349份

本书涉及的街头拦访调查

拦访地点：物美超市惠新店，芍药居住住宅小区，惠新里小学

调查时间：2010年5月13日至2010年5月16日

问卷数量：收回问卷 300份，有效问卷298份

星座爱零食

排行榜

No.1

巨蟹座 (6.22-7.22)

巨蟹座爱吃是众所周知的，享受美食是乐趣，吃零食就是消磨时光，抽屉里一定是零食满满，像储存战备粮一样，边吃零食边工作，效率也挺高。



No.2

金牛座 (4.20-5.20)

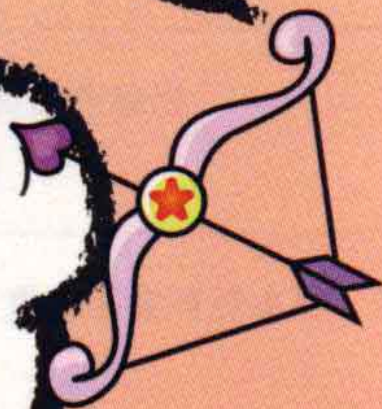
标准美食一族的金牛座，对美食都很挑剔，对味蕾的感受强，追求重口味，不会长期钟情于一种零食。



No.3

射手座 (11.23-12.21)

射手座女生对身材要求很严格，能不吃零食就绝对忌口，实际上只是为了减肥而忍了食欲，理性与欲望之间的抗争。



No. 4

狮子座 (7.23-8.22)

狮子座喜欢新奇的零食，他们总是能搜罗到各式各样的不常见的种类，有的是包装可爱，有的是味道奇怪，总之，越与众不同越受到他们的喜爱。



No. 5

摩羯座 (12.22-1.19)

行事严谨的摩羯座对于口味有极严格的要求，他们通常钟情于某种特定的零食，固执的连口味和种类都长期不变。

对待零食的态度也是宁缺毋滥。



No. 6

白羊座 (3.21-4.20)

热情的白羊座情绪波动比较大，往往受不住零食的诱惑，特别是当情绪不稳定或精神压力较大时，他们会把零食当成一种心理安慰，一吃起来就非要吃过瘾不可！



No.7

天蝎座 (10.24-11.22)

天蝎座不得不承认是因为
空虚才吃零食的，
而且会吃得很专注，
给人留下贪吃的印象，
其实他们只是爱吃喝而已。



No.8

天秤座 (9.23-10.23)

人缘超棒的天秤座用零食当做社交，
借此拉近与同事朋友之间的距离，挑
选零食时也会选择容易分装的包装。



No.9

处女座 (8.23-9.22)

处女座的人很情绪化，难以琢磨，
对待零食也加入了很多情感，
吃的不是零食而是回忆。





No.10

水瓶座 (1.20-2.18)

水瓶座女生坚守着自己的原则，喜欢一种味道一定要坚持吃，直到另结新欢为止，吃零食有时能反映出女孩的恋爱态度哦。

No.11

双子座 (5.21-6.21)

双面伊人双子座MM，喜善变不会坚守一种零食，购买零食的态度也是很八卦，哪种能减肥，哪种含了新添加的原料，口味不是最重要的，够IN才够味。

No.12

双鱼座 (2.19-3.20)

双鱼座女孩天性多愁善感，选零食会随着情绪而变化，失恋是会喜欢重口味，心情好时又是个健康派，选择健康零食。

