

日本食品问题研究专家
增尾 清 著 张军 译

POISONOUS FOOD 食物有毒

躲不开的食品添加剂怎么吃最安全

传授居家轻松化解食品添加剂危险的安全饮食法
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



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

日本食品问题研究专家

增尾 清 著

张军 译

食物有毒

躲不开的食品添加剂
怎么吃
最安全



NLIC 2970734297

安全な食べ方

Copyright©2006 Kiyoshi Masuo

Original Japanese edition published by BUNKASHA PUBLISHING Co., Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with BUNKASHA

PUBLISHING Co., Ltd.,

Simplified Chinese translation rights © 2010 by Liaoning Science and Technology Publishing House

© 2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本 BUNKASHA PUBLISHING 公司授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06-2009第344号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

食物有毒 / (日)增尾 清著; 张军译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5381-6890-7

I. ①食… II. ①增… ②张… III. ①食品安全-通俗读物 IV. ① R155.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第039161号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳新华印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 9.25

字 数: 180千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2011年5月第1版

印刷时间: 2011年5月第1次印刷

责任编辑: 赵敏超

封面设计: Book文轩·李绍武

版式设计: 袁 舒

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5381-6890-7

定 价: 24.80元

联系电话: 024-23284367 邮购热线: 024-23284502

E-mail: zmcjojo@hotmail.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn / uri.sh / 6890

近年来控诉黑心食品添加剂的书籍掀起了一阵波澜。

然而读者们似乎只有在阅读这些书籍后才感到一阵恐慌，时间一过事情也就这样平息了。

笔者认为其中最大的一个原因，在于这些书籍并未告诉读者“既然如此，该如何是好”的诀窍。

我们可以将“既然如此，该如何是好”这句话，换个说法成为“如何与食品添加剂和平共处”，这也就成为这本书的中心思想。

首先，究竟什么是食品添加剂？面对食品添加剂所衍生出的恐慌，又该如何是好呢？

笔者在书中也收集了那些让人感到恐慌的资讯，但事实上人们根本就不需要再深入去探究到底该有多么恐慌。

接着再从目前食品生产的架构来看，若未来我们势必得与食品添加剂共处，就不能将安全饮食的责任都归在行政机关或企业身上，而必须探究为何有必要自我防护，并且设法理解那些借以自我防护的思考模式。笔者将把关于食品安全近四十年的亲身经验与上述这些内容，均呈现在第一章中。

本书的重点在于提出一些与食品添加剂和平共处的方法，因此必须拥有全面性的观点，也就是说，必须提出综合性的共处方法才行。笔者将这部分整理成包含四个阶段的系统。此外，一些基本的食品添加剂问题，也放在本书的第二章阐述，可以当做人们在面对食品添加剂时的预备知识。

等到对食品添加剂渐渐有了具体的知识概念后，第三章将说明各种加工食品在第一阶段与第二阶段的选择方法与食用方法。

即使如此，仍然无法完全确保食品添加剂不危害到我们的健康，因此，还必须进入第四段——战胜自由基的饮食法。如果已经做到这种地步，还是对健康有所疑虑，就必须进入第四阶段——打造可以自我防护的

体质，也就是提升免疫力的饮食法。这些内容都收录在第四章。

最后一章则是描述与食品添加剂共处时会有什么样的实际感受，笔者将在日本各地巡回演讲时受询的问题及回答内容，收录于本章中。

本书是以与食品添加剂和平共处为主轴，相对于农药与抗菌性物质等其他也会令大众不安的因素，笔者确信书中内容对读者来说一定是更可以活用于生活中的知识。

笔者在本书最后还附录了“食品添加剂不安度简易指南”，期望读者能多加利用。

谨以本书为人们能在餐桌上的安心进餐略尽绵薄之力。



食品添加剂令人恐慌的真相

食品添加剂为何有问题	12
市面上真的充斥黑心食品添加剂吗？	12
究竟什么是食品添加剂？	16
食品添加剂对健康的影响	16
全世界对食品添加剂的看法不一	17
食品添加剂的历史	19
20世纪60年代以前 食品添加剂的黎明期	19
20世纪60年代 危险食品添加剂的横行期	19
20世纪70年代 消费者运动风起云涌	21
20世纪80年代 消费者运动持续火烧，食品添加剂危害健康	21
20世纪90年代 通货紧缩与食品添加剂大量使用	22
21世纪以来许多不当使用、伪造标示等问题尚未解决	22
添加剂等相关事件验证	24
香味油症事件是怎么一回事？	24
食品添加剂的危险性	26
为何与食品添加剂相关的书会周期性热卖？	26
食品添加剂的标示规定太宽松	27
多种食品添加剂造成的“复数毒性”恐慌	29

食品添加剂与癌症的关系	30
能完全消灭食品添加剂吗?	32
建立与食品添加剂和平共处的心理准备	35
重点是能让身体感受到“恰到好处”的平衡	35
重点是必须持续进行对添加剂的应对策略	36
不要累积压力，笑一笑保持健康	37

2 章 **解读食品添加剂标示**

采取四阶段措施与食品添加剂和平共处	40
为了拥有更安全、更安心的饮食	40
如何透视加工食品的“食品添加剂标示”	42
食品添加剂的标示方法	42
调味料的标示就要如此	43
免标示的食品添加剂：残留物	44
食品添加剂标示的问题点	45
同一食品添加剂却有多种标示法	45
() 中标示的添加剂如何解读	45
仅用“黏多糖体”一词当做统称的危险性	46
免标示的“残留物”添加剂成为漏网之鱼	46
从“原料名称标示”中辨别“食品添加剂”的重点	47

3章

加工食品的选择与食用方法

减少添加剂的事前准备	50
●泡面	50
●面条	55
●吐司、蛋糕卷	57
●调理面包、甜面包	59
●火腿、培根、维也纳香肠	61
●市售的御饭团、寿司	64
●外带便当	67
●婴儿食品	68
●冷冻汉堡肉	70
●豆腐、油豆腐、纳豆	71
●鱼板	73
●鳕鱼子	75
●腌制食品	76
●家常菜	77
●综合海苔粉	79
●罐头	80
●冷冻食品	82
●即饮味噌汤	83
●调味酱汁	84
●调味酱	86
●烤肉酱	87
●薯片	88

●冰淇淋·····	89
●日式煎饼（仙贝）·····	91
●巧克力·····	92
●糖果·····	94
●口香糖·····	95
●日式甜点、西式甜点·····	97
●饼干·····	98
●酸奶（优格乳）·····	99
●罐装咖啡·····	100
●碳酸饮料·····	102
●清凉饮料·····	103
●功能性饮料·····	105



战胜自由基，提高免疫力的饮食法

认识自由基·····	108
自由基对异物和细胞会一视同仁猛烈攻击·····	108
预防自由基带来的伤害·····	109
不被自由基打倒的食材·····	110
脱氧剂（Scavenger）分为3种·····	110
提高免疫力的饮食方法·····	113
借饮食提高免疫力·····	113
自己动手做提高免疫力食谱·····	116

●炒什锦菇	117
●微波炉煮白菜	118
●虾卵炒豌豆荚	120
●花椰菜火腿沙拉	121
●青江菜干贝羹	122
●芥菜汤	124
●辣炒萝卜	125
●芝麻芋头	126
●酪梨拌纳豆	127
●卷心菜炒小鱼干	128



“此时此刻如何是好”食品添加剂 Q&A

1. 必须持续食用外卖便当时该怎么办?	130
2. 添加剂危害最小的是哪一种便当?	130
3. 如何食用进口水果才好?	131
4. 薯片等因种类不同会有不同的添加剂吗?	131
5. 如何才能将令人不放心的干货类安心地端上餐桌?	132
6. 婴儿离乳期正逢过年, 如何食用带有色素的年菜?	133
7. 蔬菜量不足时, 截切蔬菜十分方便, 但其中是否有添加剂?	133
8. 如何选择方便又便宜的去皮根茎类蔬菜?	134
9. 担心减肥食品中有什么添加剂?	134
10. 营养补充食品中也有添加剂吗?	135
11. 在百货公司地下街抢购了半价熟食, 请问熟食是否会出现 食品添加剂的危害?	135

12. 是否有拯救爱酒人士的饮酒法及下酒菜的食用法?	136
13. 究竟是炸好的冷冻可乐饼安全, 还是未炸好的较安全?	137
14. 拌沙拉所需的调味酱汁如何食用才安心?	137
15. 便利商店销售的御饭团中, 哪一种的添加剂较少?	138
16. 选择什么样的速食餐点最令人放心?	138
17. 烤肉? 寿司烧? 牛排? 火锅? 哪一种好?	139
18. 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?	139
19. 进口的山菜或蔬菜要如何处理才能食用较恰当?	140
20. 喝蛋白质健身饮料必须注意哪些添加剂?	140

附录 食品添加剂不安度简易指南

1

章

食品添加剂 令人恐慌的真相

说真的，食品添加剂究竟会有什么样的问题呢？



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？

近几年来，控诉黑心食品添加剂的书籍销售比率冲破新高，成为热门的话题。

先来看看第13~15页的对照表，这是在日本非常畅销的一本食品添加剂书中列举的加工食品资料，与实际在超市出售的同名商品食品添加剂相比较制作成的表格。

一眼望去便可以发现，与这本《黑心食品书》中所摘录的包含同样数量、同样内容的食品添加剂的加工食品，其实无论如何在市面上都找不到。

为什么呢？

我们当然不能就这些少数实例立即作出判断，而必须了解这些从《黑心食品书》中摘录的加工食品目前实际上是否还持续在市面上销售？是否是很久以前畅销的商品？或是否可能其实只是虚拟的东西？

受这些书籍震撼而感到不安的读者，或许会因此认为所有市面上销售的加工食品都含有黑心的添加剂。

当然，实际上市场中的确充斥着许许多多可以用“黑心”来形容的食品添加剂，消费者购买时必须非常地注意。

不过无论如何，包含黑心食品添加剂的加工食品如今可说是已经无所不在了吧。

在这样的时代背景下，消费者更必须静下心来仔细选择食品！

鱼板

	黑心食品书 列举的添加剂	超市商品 常见的添加剂	备 注
食品 添加 剂名 称	调味料（氨基酸等） △ 磷酸钠 ● 乳化剂 △ 碳酸钙 ○ 山梨酸钾 ● pH调整剂 ○ 甘氨酸 △ 红色3号 △ 胭脂红色素 ●	着色剂（洋红酸） ●	洋红酸，又称为胭脂红色素（Cochineal）
总数	9	1	

●黑心、△要注意、○安心

泡面

	黑心食品书 列举的添加剂	超市商品 常见的添加剂	备 注
食品 添加 剂名 称	调味料（氨基酸等） △ 磷酸盐 ● 黏多糖体 △ 碳酸钙 ○ 乳化剂 △ 红曲色素 ○ 酸味剂 ○ 栀子色素 ○ 抗氧化剂 ○ 维生素B ₁ ○ 维生素B ₂ ○ 碱水 △ pH调整剂 ○	调味料（氨基酸等） △ 碳酸钙 ○ 黏多糖体 △ 抗氧化剂 ○ 维生素B ₁ ○ 维生素B ₂ ○ 碱水 △	因为不知为何需使用黏多糖体、乳化剂 △
总数	13	7	

腌制食品（黄萝卜干）

	黑心食品书 列举的添加剂		超市商品 常见的添加剂		备 注
食 品 添 加 剂 名 称	调味料（氨基酸等）	△	调味料（氨基酸等）	△	不确定甜菊色素是否含有
	异抗坏血酸钠	●	酸味剂	○	不纯物质 △
	多磷酸钠	●	姜黄色素	○	非常不确定醋磺内酯钾究
	糖精钠	△	栀子色素	○	竟安不安全 △
	瓜尔胶	○	红花黄色素	○	
	酸味剂	○	甜菊色素	△	
	山梨酸钾	●	醋磺内酯钾	△	
	黄色4号	△	香料	○	
	黄色5号	△	抗氧化剂（Vic）	○	
	总数				

●黑心、△要注意、○安心

调味酱汁

	黑心食品书 列举的添加剂		超市商品 常见的添加剂		备 注
食 品 添 加 剂 名 称	调味料（氨基酸等）	△	调味料（氨基酸等）	△	
	酸味剂	○	黏多糖体	△	
	乳化剂	△			
	黏多糖体	△			
	甜菊色素	△			
	pH调整剂	○			
	香料	○			
	总数				

寿司卷

	黑心食品书 列举的添加剂	超市商品 常见的添加剂	备 注		
食 品 添 加 剂 名 称	调味料（氨基酸等）	△	调味料（氨基酸等）	△	不确定鱼精蛋白是否归类于 ○
	山梨酸钾	●	酸味剂	○	
	甜菊色素	△	山梨糖醇	○	
	甘草	△	甘草	○	
	酸味剂	○	红色102号	△	
	香料	○	红色106号	●	
	乳化剂	△	黄色4号	△	
	山梨糖醇	○	焦糖色素	△	
	甘氨酸	○	栀子色素	○	
	pH调整剂	○	红曲色素	○	
	聚离氨酸	○	类胡萝卜素	○	
	果胶化合物	○	乳化剂	△	
	鱼精蛋白	○	黏多糖体	△	
	抗氧化剂	○			
	消泡剂	○			
	凝固剂	○			
	黏多糖体	△			
	红色3号	△			
	红色106号	●			
	胭脂红色素	●			
	焦糖色素	△			
	红曲色素	○			
	栀子色素	○			
	胡萝卜素	○			
总数					

※食品添加剂

按照《中华人民共和国食品卫生法》第43条和《食品添加剂卫生管理办法》第28条,以及《食品营养强化剂卫生管理办法》第2条,中国对食品添加剂和食品强化剂分别定义为:食品添加剂是指为改善食品品质和色、香、味以及为防

腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成或天然物质。食品强化剂是指为增强营养成分而加入食品中的天然或者人工合成物质,属于天然营养范围的食品添加剂。在食品加工和原料处理过程中,为使之能够顺利进行,还有可能应用某些辅助物质。这些物质本身与食品无关,如助滤、澄清、润滑、脱膜、脱色、脱皮、提取溶剂和发酵用营养剂等,它们一般应在食品成品中除去而不应成为最终食品的成分,或仅有残留。对于这类物质特称之为食品加工助剂。

●究竟什么是食品添加剂?

世界各国对食品添加剂的定义不尽相同,联合国粮农组织(FAO)和世界卫生组织(WHO)联合食品法规委员会对食品添加剂定义为:食品添加剂是有意识地一般以少量添加于食品,以改善食品的外观、风味、组织结构或贮存性质的非营养物质。按照这一定义,以增强食品营养成分为目的的食品强化剂不应该包括在食品添加剂范围内。

食品添加剂是用于改善食品品质、延长食品保存期、便于食品加工和增加食品营养成分的一类化学合成或天然物质。食品添加剂可以起到提高食品质量和营养价值,改善食品感观性质,防止食品腐败变质,延长食品保藏期,便于食品加工和提高原料利用率等作用。目前,我国有20多类、近1000种食品添加剂,如酸度调节剂、甜味剂、漂白剂、着色剂、乳化剂、增稠剂、防腐剂、营养强化剂等。可以说,所有的加工食品都含有食品添加剂。

●食品添加剂对健康的影响

食品添加剂之所以成为众所瞩目的话题,是因为人们对于“吃下去没问题吗?”“对身体不会有影响吗?”等常有挥之不去的不安与疑虑,因此带头控诉这些食品是黑心食品的书,也就趁势开始流行起来。

再从实际上分析到底存在哪些问题。一般指食品添加剂会对健康造成疑虑的部分,主要有致癌性、遗传毒性、致畸形性、变异原性等。

日本政府根据动物毒性实验中的致癌性及致畸形性等试验的数据,针对