

本品真的木有添加剂

揭秘 添加剂的真相

小彭宇 著

美味汉堡，苍蝇不叮？陈年月饼，温润如玉？



营养成分表

营养成分表

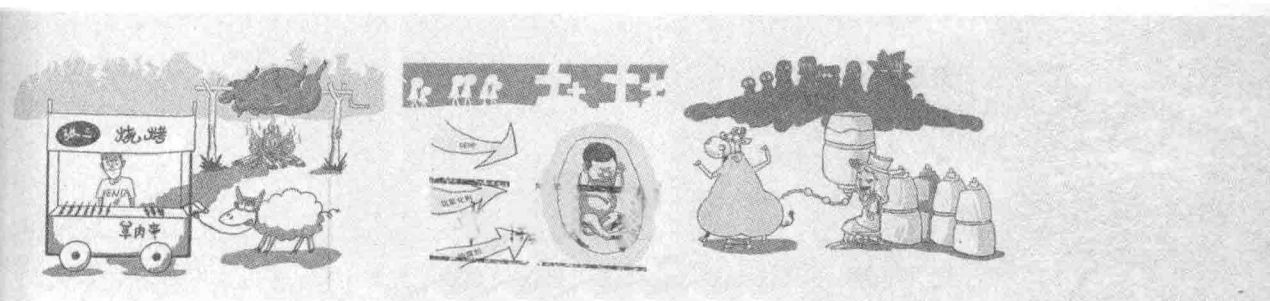
爆内水	笑——100%
	幕——100%
	分——(机密)
添加剂	——(机密)
脂	肪——0



Wuhan University Press

武汉大学出版社

揭秘 添加剂的真相



小彭宇 / 著



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

揭秘添加剂的真相/小彭宇著. —武汉: 武汉大学出版社, 2011.12
ISBN 978-7-307-09155-9

I. 揭…

II. 小…

III. 食品添加剂—基本知识

IV. TS202.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第173090号

策划编辑: 刘 洁

责任编辑: 陈 岱

审 读: 代君明

责任印制: 人 弋

出 版: 武汉大学出版社

发 行: 武汉大学出版社北京图书策划中心

网 址: www.wdpbook.com

电 话: 010-63978987

传 真: 010-63974946

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 12

字 数: 130千字

版 次: 2011年12月第1版

印 次: 2011年12月第1次印刷

定 价: 26.00元

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010-63978987)

(如图书出现印装质量问题, 请与本社北京图书策划中心联系调换)

前言

嗯哼！我先清清嗓子。

台下的观众朋友不要太激动，好吗？

那边的朋友，哇！你们好热情啊！我爱你们！

我先自我介绍一下：我是大家的好朋友——小彭宇——宇——宇——宇……他呢，唔，就我旁边这位，是我的搭档，天使捧哏。



这个，我是看错了么？这是一种怎样的自恋啊！

好吧，那进入正题，咱说点大家关心的。

餐桌上的调味品什么时候都摇身一变成了各种添加剂的混合？

饭店又是什么时候悄悄变成了“化工厂”？

那些色香味美的食物暗藏了什么玄机？

为什么食品业主们不吃自己制造的产品？

……

这些你想知道的问题，我都会在本书中一一解答。



太正式了吧？小朋友。

这本书缘起一则帖子——因为帖子受欢迎的程度超出想象才催生成书。



你就狠劲扯吧！



揭秘添加剂的真相

可能很多人都有一种想法：食品问题也就那么回事，你看我吃了这么多年也没什么事情啊！

这个怎么说呢？打个比方吧！我们都知道吃农药，十个人九个会见上帝，那一个人活下来就能说明吃农药不会中毒吗？



那绝对不能。

意思就是我们可以选择去健康地生活，不吃农药，而不是出了问题再想法解决，毕竟身体是自己的嘛！非要说天天吃加了瘦肉精的肉品没关系，咱也不能说他什么，确实有人吃了很久也没事，只是我们不要拿特例来说明问题。特例与普遍现象是不一样的，不是吗？



深奥了吧？这个啊，其实大家伙儿都懂，只是这么多问题食品哪里分辨得过来啊。

有备无患才是王道，了解多了，就能做到“少中计”了，对身体还是有好处的。

因为在写书过程中也参考了不少材料，很多内容在我这样“身经百战”的人眼里看起来都过于“劲爆”——我觉得这样直接说出来可能会让一些人感到“太残酷”。当然，并不是什么场景惨不忍睹，而是那些安全问题对于我们消费者来说真的太过刺激——真相往往是血淋淋的。

为了减轻这种“听起来好可怕”的程度，这本书中除了英雄人物小彭宇——也就是本人——以外，还蒸发出一个一直在英雄旁边插科打诨的天使捧哏。



你是在说我吗？是不是？是不是？

小彭宇和天使捧哏会一路带着大家去探索大家熟悉而又陌生的食品王国，探索路上有爆料也有笑料，那么究竟在最后能不能打败邪恶公主勇救魔王呢？答案最后揭晓。

目 录

CONTENTS

前 言 /001

第一章 防腐剂华丽登场

“本品绝不含防腐剂” /005

“防腐剂好可怕” /006

防腐剂到底吃多少才有危险？ /008

第二章 肉食品行业的那些秘密

一只猪的一生 /012

瘦肉精是什么？ /013

什么是冷鲜肉？ /016

火腿肠是怎样炼成的？ /018

牛肉干的猫腻 /022

你吃的这块真的是肉吗？ /024

激素养殖是不是真的？ /025

第三章 水产品怪物来袭

孔雀石绿究竟是什么？ /030

避孕药能喂鱼吗？ /031

鱼丸里面有多少鱼肉？ /033

“铁板鱿鱼”背后的故事 /035

第四章 遭遇致胖物

被滥用的添加剂 /040

饮料知多少？ /046

氢化植物油，你伤不起！ /059

快餐总是别有心机！ /066



起云剂，疑云四起！ /071

国外的都是好东西？ /076

第五章 问题食品，未完待续

泡椒凤爪的诞生 /082

硫黄、双氧水、火碱开创新的世界 /086

地沟油——今天你吃了没有？ /094

“蜘蛛鸡”到底有没有？ /099

烤羊肉？也许不是呢！ /101

染色之后才漂亮！ /106

蔗糖和淀粉糊精=蜂蜜？ /110

乳制品口感之谜 /113

各种消息孰真孰假？ /120

火锅涮的是什么？ /124

吃了发霉粽子，流产了！ /130

黄瓜，你怎么了？ /132

离谱的豆芽 /136

鲜榨果汁鲜不鲜？ /140

臭豆腐，要不得！ /143

转基因，我不怕！ /146

膨大剂西瓜根本不是秘密！ /150

染色馒头和回收面包是一对儿 /155

你猜有多少“好玩儿的”食品？ /158

酸奶好不好？ /165

你喜欢餐馆，餐馆不喜欢你！ /169

番外篇：决战 /172

外一章 做个有心人，总不会吃亏

分清楚有机食品，绿色食品，无公害食品 /178

听专家的，靠谱吗？ /179

商人、农户自己吃不吃？ /181

练就火眼金睛，非一日之功！ /183

后 记 /185

第一章 防腐剂华丽登场

爱保鲜，爱运输，爱食物，
不喜欢变质的食品。
平时功劳不小，偶尔也会发脾气。
可能有毒性，可能会累积。
没错，你们说什么，I don't care.
我是防腐剂。



揭秘添加剂的真相

话说在很久以前，有一位可爱、漂亮的公主，她的爱好呢，就是喝饮料、吃方便面，罐头零食什么的都是她的最爱。

这一晃就是几十年过去了……

公主的父王、母后都相继去世了，王子、骑士、管家、勇士、小偷、强盗什么的也都作古了，可是公主居然一直顽强地活着，身体毫无腐败的迹象。

民间传说她已经变成妖怪了，好在公主也不出去作恶，只是日日宅在她的城堡里。当然啦，如果一直这样，那故事也无法进行了。

公主过了多少个孤单的日夜，身边的人一一离去，对于喜欢热闹的公主来说是多么可怕的事情啊！可是她又不能去找一个凡人，毕竟凡人总是无法避免老去而后离世，所以公主盯上了远山的魔王。

魔王是不会老去的！为了幸福，一定要把魔王抢过来，和他一起才是永恒的！

好吧，到了这里大家明白了吧？

公主抓走了魔王。

各路豪杰听说了这个消息，都担心魔王的安危，却慑于公主不死神功的威力而不敢行动。在某神秘人高额的悬赏之下终于有位带着“红领巾”和“五道杠”的勇士——小彭宇——站了出来，宣誓要救出魔王。于是，他上路了……

小彭宇走访了民间术士，就公主为什么会千年不死进行了研究，终于窥见了一丝真相——原来都是防腐剂惹的祸。

防腐剂，众所周知是以保持食品原有品质和营养价值为目的的食品添加剂，它带来了食品工业的革命，其主要作用是抑制微生物的生长和繁殖，抑制物质腐败，从而延长食品的保质期。绝大多数的饮料和包装食品想要长期保存，往往都要添加食品防腐剂。



绝大多数？你的意思是基本都有啦？

食品防腐剂对人体健康究竟有无危害呢？目前国家只批准了32种允许使用的食品防腐剂，都为低毒，安全性较高。它们在被批准使用前都经过



喜欢热闹的公主在过了多少个孤单的日夜后，盯上了远山的魔王，因为魔王和公主一样，不会老去，所以为了幸福，一定要把魔王抢过来。



揭秘添加剂的真相

了大量的科学试验，有动物饲养和毒性毒理试验及鉴定，已证实对人体不会产生任何急性、亚急性或慢性危害。只要食品生产厂商所使用的食品防腐剂品种、数量严格控制在国家标准规定的范围之内，是不会对人体健康造成损害的。

当然，食品防腐剂也是一把“双刃剑”，也有可能给人们的健康带来一定的麻烦。在我国，目前食品生产中使用的防腐剂绝大多数都是人工合成的，使用不当会有一些副作用；有些防腐剂甚至含有微量毒素，长期过量摄入会对人体健康造成一定的损害。以目前广泛使用的食品防腐剂苯甲酸为例，国际上对其使用一直存有争议，因为已有苯甲酸及其钠盐蕴积中毒的报道。欧共体儿童保护组织认为它不宜用于儿童食品中，日本也对它的使用作出了严格限制。即使是作为国际上公认的安全防腐剂之一的山梨酸和山梨酸钾，过量摄入也会影响人体新陈代谢的平衡。



刚才不是说还是安全的吗？看来什么都不能过量啊！

虽然国家严格规定了防腐剂的种类、质量标准和添加剂量，但令人十分遗憾和极为担心的是，许多食品生产企业违规、违法，乱用、滥用食品防腐剂的现象十分严重。



有多严重啊？

看看现在市场上的食品，有哪个不添加那么一点防腐剂的？至于量的多少，我们无法去估测，只能拿最近一个新闻来说话：

有位女士在家里收拾房子的时候翻出来一个好东西——月饼。本来这也不是什么新闻，可是这月饼是2008年生产的，距离现在可是3年啦，就算保质期1年，也过期两年了。这过期月饼也不是什么新闻，但有趣的是，那月饼从外观上看起来一点也没有变化，还和当初一样。这位女士切开了它。好嘛，连馅料都是和新鲜月饼一样新鲜。你说这月饼得加多少防腐剂？



百姓可怜啊！吃东西怕买到坏的，这不会坏的东西也得当心——根本是逼着大家都去练护体神功嘛！

“本品绝不含防腐剂”



这个能相信吗？我吃的很多食品可都有这个宣传口号的啊！

实践证明：不可信。

在超市货架上陈列的方便面、火腿肠、饮料、袋装食品等，由于长期接触阳光照射——有的塑料袋还会因意外破损而进入空气——如果不使用防腐剂，保质根本无从谈起。空气、水分、阳光等都会破坏食品的品质，造成腐败。因为袋装食品里很多东西都是含糖、含脂肪的，变质起来可是相当迅速的，那是以迅雷不及掩耳盗铃儿响丁当世界充满爱如潮水之势的哦！



没有那么夸张吧？

让我们一起来做个小试验。找包方便面，打开口，随便放上三五天、一星期的，最后你会惊讶地发现，那方便面除了会受潮之外，味道还是不变，连肉酱包都不会腐烂。所以，你们懂的……



真的全部都添加防腐剂了吗？

当然啦，我们也不能否定有些厂家真的没有添加防腐剂，但是，谁知道呢？普通食品如果不添加防腐剂，保存时间会很短——在生产出来还没有运出厂的时候可能就开始变质了——所以为了销售方便，添加防腐剂是必要的。



某些官吏多吃点防腐剂会不会就不再腐败了呢？防腐剂对“某些人”应该无效。

我们都只关注防腐剂，听到人家说“本品绝不含防腐剂”，就觉得安



揭秘添加剂的真相

全了！放心了！实际上这是一个误区，是一个陷阱，因为不含防腐剂，并不代表不含抗氧化剂，不代表它就没有别的添加剂，要知道还有更多的食品添加剂，谁也不能保证它就没别的什么东西。防腐剂没有了，如果那里面香精、色素之类的超标，“效果”还不是一样！

也许老百姓对于防腐剂太过紧张，从而忽略了其他因素，觉得食品包装上只要有“本品绝不含防腐剂”等字样就没问题，食品吃起来就安全了。这是错的。我们还是那句话：不要把防腐剂看得太可怕，还有比它更可怕的——除了防腐剂还有更多的添加剂在左右着食品安全——切不要掉以轻心。

“防腐剂好可怕”

事实上，防腐剂并没有大家想象中的那么恐怖，真正可怕的是无良商人滥用防腐剂。正确使用防腐剂的话可以延长食品保质期，抑制各种细菌生长，是好事，不是坏事。

在过去没有防腐剂的年代，人们用盐腌、糖渍等方法保存食物，腌制的食品装到马口铁罐头或者玻璃瓶内可以储存很长时间。但是随着时代的进步，这些方法已经不能满足食品工业的发展，于是防腐剂诞生了！



怎么感觉防腐剂变得伟大了呢？

确实，防腐剂的应用对于食品工业来说是个巨大的进步，它有效延长了食物储存期，给运输以及销售提供了便利，也使得食品食用起来更加安全。好处多多，我们讲太多没必要，现在来说说坏处。

大家都很清楚，什么东西都得有个量，过了这个量就不好了。所谓“量力而为”。



这个成语用在这里好像不恰当吧？

目前，一些生产商疯狂添加防腐剂以期达到食品长期储存的目的，令



除了防腐剂，还有更多的添加剂在左右着食品安全，切不要掉以轻心！



消费者谈防腐剂色变，确实是不道德的行为啊！

这些也罢了，更有甚者，使用工业防腐剂“招待”消费者！福尔马林之类的有毒防腐剂就这样被不明真相的群众吃下了肚！要知道那玩意长期食用可是会致癌的呀！忒不厚道了！



依说他们自己吃不吃啊？

为什么现在群众都这么害怕防腐剂呢？我觉得很大一部分原因就是大家把防腐剂和福尔马林等非食品用防腐剂联想到一起去了，那么这个责任谁来负？福尔马林是医用、工业用防腐剂，你非要用来给人吃，这让老百姓怎么办？再被媒体一曝光，于是大家都知道了，“哎呀！防腐剂好可怕！那东西吃了要得癌症的啊！”“防腐剂吃多了要闹人命的呀！”这些是不是危言耸听不重要，重要的是我们已经被挑战到极限，精神上紧张到了头，看到什么都害怕了。

这个时候我出来说“其实一定量的防腐剂也没害处”，就会有读者认为我在说瞎话了，但是事实如此，没必要去以讹传讹。我只是想让大家明白，食品防腐剂和福尔马林等不是一回事，后者真的不是可以放在食品里的。

那些微毒、有毒防腐剂看起来很可怕？其实只是“毛毛雨”啦，往后看你就知道什么东西更恐怖了。

防腐剂到底吃多少才有危险？

事实上，这些都没有一个固定的标准，我们已知的是通过国家安全标准的防腐剂不会对身体造成影响，但是我们也必须知道，那些防腐剂试验都是在动物身上进行的，并不是在人类身上进行的，所以我们也不能确定那些防腐剂用到人类身上就绝对安全。



依又开始吓唬人了，这么多人吃了这么久也没见谁死掉呀。

其实呢，不光是防腐剂，什么东西的试验都是在小白鼠身上做的。说小白鼠不会中毒，谁知道人最后会是什么结果。

不过有了这么多年的“人体试验”，毕竟谁都在吃，好像没听说过谁是因为防腐剂而出现了问题的。所以大家对待防腐剂要有一个正确的心态，不要觉得防腐剂很可怕，也不要看到市场上什么东西标注了“不含防腐剂”就觉得好。首先我们知道不含防腐剂不一定是好东西，其次我们更应该知道，含不含防腐剂还不一定呢……



我感觉作为不明真相的围观群众压力很大，不知道其他人怎么想。

我们也不清楚无害的防腐剂在体内蓄积会不会造成恶劣影响，以致使得身体素质变得糟糕。专家的建议呢，就是说不要长时间摄入同一类含有防腐剂的食品，要避免“蓄积效应”，从而降低健康风险。



那你讲讲什么东西能避免吧。难道每天还不吃东西了？我看你也是瞎讲哦，欺负群众啊！

多吃蔬菜、水果，少吃方便面、火腿肠，这个主意好吗？

亲爱的朋友们，实际上，防腐剂在没有被证明吃几次就会毙掉的情况下还是无害的，除非吃到黑心商贩的福尔马林，这是致癌物，在市场上购买水发物、畜产品内脏等泡着水的食品时请注意鉴别。首先，色泽特别光鲜的、白白嫩嫩的，我们可以先排除了；其次，有一些异味的，甚至直接让你闻到甲醛味的，那就一定不要买。福尔马林会把一些东西泡出白斑，大家可以注意一下。有则报道说，用福尔马林做血块，会让血块更加鲜亮并且保存长久，所以在购买血块的时候要看颜色哦。



生存压力好大，福尔马林真可怕！

经过了这一番走访调查，小彭宇掌握了一些真相：公主会变成不死妖怪，都是防腐剂的功效。如果当年秦始皇发现这东西多好啊！就不会派人去蓬莱炼药了……

