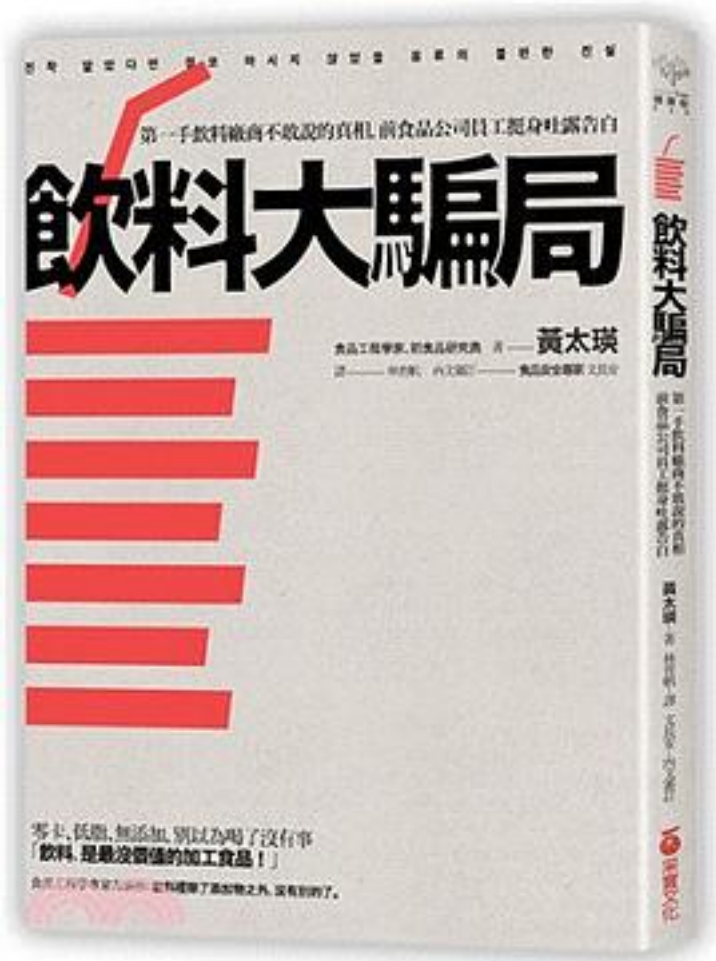


# 饮料大骗局



[饮料大骗局\\_下载链接1](#)

著者:黃太瑛

出版者:采实文化

出版时间:2015-6-5

装帧:平装

isbn:9789865683535

黑心饮料商不敢说的真相，前食品公司研究员挺身告白

零卡、低脂、无添加，别以为喝了没有事

★「零卡」可乐的代糖无法满足大脑，反而食欲失控。

★「无添加」蔗糖的饮料中，加了更不健康的「液态果糖」。

★「运动饮料」吸收快，发胖速度也快。

★「优酪乳」健胃整肠？它的含糖量比碳酸饮料更高。

★号称补充营养的「强化牛奶」，其实根本是买安心的。

食品安全专家 文长安/专业审定

「注意我们所喝的饮料，跟小心我们所吃的食物一样重要。」

——自然水委员会（Natural Hydration Council）秘书长Kinvara Carey

【四种深植人心的错误观念】

☐水离子饮料对解渴有益。 ☐果汁对健康有益。

☐零卡对减肥有益。 ☐提神饮料对疲劳恢复有益。

【添加物的「美味」，掌控你的舌尖】

零卡可乐、三合一咖啡的植物性奶精、运动饮料、100%纯果汁、所有标明「无添加物」的饮品……每年，你喝下多少这些「最没有价值的加工食品」？饮料公司巧妙地用广告台词打造清凉与健康的假象，说服消费者购买充满添加物的产品。

果香、无糖、清爽、浓稠，这些口味都是为了讨好消费者口感，在研究室中以多种添加物混合调配而成。在选择商品时，除了基本的「保存期限」和「热量」，每个人都应该多留意标籤上的成分标示：号称「无添加蔗糖」的饮料，是否加入了吸收更快、更不健康的「液态果糖」；选择不同口味的优酪乳时，是否加入了「合成香料」或是「水果香精」；大方标示「使用天然果汁」，其实果汁含量仅1%。

【留意这三点，选择最安全的饮料】

(1) 选择原料种类少的产品。换句话说就是「少放添加物的产品」。

(2) 比起含有什麼，反而要确认不含有什麼。加工食品製造流程无法完全去除添加物，至少要确认不含「防腐剂、香料与色素」。

(3) 检查营养成份表。基本营养标示须有以下八种：热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠、饱和脂肪、反式脂肪、糖。

【安全？危险？每日摄取量之下的危机】

关于添加物，许多人会有一个盲点：「天然添加物，比化学合成的健康」。事实上，正因这种认知，而让天然添加物被排除在毒性实验之外，产生了安全上的漏洞。例如从梔子中提炼的黄色色素，因在萃取过程中会产生毒素，已被日本列入危险添加物。

消费者一定会感到疑惑：既然添加物这麼危险，又为什麼能光明正大、合法地放入饮料中？危险和安全的论点，其实两种都正确。依各种科学数据为依据，订出人体标准安全

的每日摄取量，例如反应两极的阿斯巴甜，体重60公斤的成年人，必须一天喝上16罐零卡可乐，才有机会摄取到对身体有害的危险剂量。

然而，就算经过再严密的测试，因为科学技术尚未完善，有时通过测试并取得安全认证的添加物，会突然被发现其对身体的影响，或是必须调整每日安全摄取量。例如在1996年获得许可的天然添加物「红藤仔草色素」，日本于2004年发现有诱发肾脏病的可能，因此禁止。可见得所谓的「安全」的添加物，只不过是代表「现在还没发现其危险」罢了。

除了揭露饮料添加物对人体造成的危机，书中也明确指出儿童过动和学习力，确实受到人工饮料中添加物的影响。但若无可避免添加物时，消费者该如何选择对自己身体危害最小的商品？商标上又有哪些可以看穿饮料内容的秘密？从今天开始，不再被饮料包装或广告迷惑，为自己做出正确的选择。

### 【如果还没办法完全放弃饮料，保护自己的四个建议】

「喝水取代喝饮料，买饮料时务必确认标籤。」如果，真的无法马上全面用水取代饮料，至少遵守食品工程专家的四项建议，朝「只喝水」而努力。

#### (1) 做好付钱的心理准备。

若是相同种类，尽量选择贵一点的比较好。好的材料与生产系统都十分昂贵，因此不得不提高产品的价格。所以如果你想要好的产品，就必须做好支付与之相符的价格的心理准备。

#### (2) 保存状态是基本中的基本。

「保存于阴凉处，避免光线直射」，这是基本常识；购买装在宝特瓶裡的饮料时，选择冷藏保存的产品。罐装加热饮料会溶出环境荷尔蒙双酚A，因此最好不要喝。

#### (3) 不要只喝一种饮料。

对品牌和口味的专一，很有可能在体内累积特定的添加物成份。

#### (4) 选择合乎自己身体状态的饮料。

挑选饮料的顺序如下：水→黑咖啡→茶类饮料→维他命饮料→果汁→碳酸饮料。尽量避免喝果汁和碳酸饮料，而其他饮料选择的标准是「糖类含量」。

作者介绍:

目录:

[饮料大骗局 下载链接1](#)

标签

美食

飲飲食食

生活

韓國

繁体

akb

Psych

评论

-----  
[饮料大骗局\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[饮料大骗局\\_下载链接1](#)