

盐糖脂



[盐糖脂 下载链接1](#)

著者:迈克尔·莫斯

出版者:中信出版集团

出版时间:2015-11-15

装帧:平装

isbn:9787508651767

一个美国人平均每年摄入33磅奶酪、70磅糖，8500克盐，是建议摄入量的两倍。

这些物质并非来自餐桌上的调料瓶，而是年销量高达一萬亿美元的加工食品的“贡献”。

在《盐糖脂》中，普利策奖获得者、调查记者迈克尔·莫斯揭开了背后的故事。莫斯在书中聚焦卡夫、可口可乐、方便午餐盒、菲多利、雀巢、奥利奥、可沛利等食品，考证细致精确、令人瞠目，语言犀利有力、振聋发聩。他带读者来到科学家计算含糖饮料“满足点”的实验室，揭露烟草公司内部手册上的营销手段，走访业内人士挖掘惊人内幕。深陷盐糖脂之中不可自拔的绝不仅仅有上百万的“瘾君子们”，还有兜售叫卖的公司和企业。

读过这本书后，你眼中的营养标签将不再只是标签而已。

《纽约时报》畅销书排行榜冠军，詹姆斯·比尔德基金会文学奖得主

他们有盐，糖和脂肪，但我们有选择的权力，这才是最大的力量。毕竟我们自己可以决定自己买什么，也可以决定我们吃多少。

曾位列《纽约时报》畅销书排行榜首位！

普利策奖获得者迈克尔·莫斯讲述食品公司是如何利用盐、糖、脂肪来诱惑我们的？

面对食品安全问题和加工食品的危害，我们该怎么办？

在我们进入超市时，请将这本书作为保卫我们健康的武器。

作者介绍：

[美] 迈克尔·莫斯，

2010年获普利策解释性报道奖，1999年和2006年分别入围普利策奖评选，曾获杰拉尔德罗卜新闻奖、美国海外记者俱乐部报道奖。在《纽约时报》之前，莫斯曾任《华尔街日报》《每日新闻》《亚特兰大宪法报》记者。

目录: 序言 公司之宝

第一章 开发儿童的生物学

第二章 如何才能让人渴求

第三章 大写字母C的便利

第四章 到底是谷物还是糖？

第五章 我想经常看到运尸袋

第六章 果香风暴

第七章 蜜糖般黏稠的口感

第八章 液体黄金

第九章 午餐时间你说了算

第十章 政府传递的信息

第十一章 无糖，无脂肪，无买卖

第十二章 人们热爱盐

第十三章 消费者渴求同样绝妙的咸味

第十四章 我对公众深感抱歉

后记 我们为廉价食品而着迷

· · · · · (收起)

[盐糖脂 下载链接1](#)

标签

饮食

科普

食品

商业

社会学

盐糖脂

经济学

生活

评论

怎么说呢，这本书对我的作用就是，我去买了书中提及的垃圾食品多种，果然口感很好。

好山好水好寂寞，好甜好咸好快活.....食品行业的高管们个个都是绝命毒师...

两天几乎书不离手地读完，虽然不能说“圣经”级别，但于我来说也相当打开了一个新世界。多说一句，读这种类型的书，最不宜从表达、事实、证据、学理去逐一细抠，以显示你作为读者是多么地超越作者，作者只是展开一副复杂的社会进化长卷，你能看到什么，说明你得到了什么。话至于此，有心者有得。

1. 了解食品加工行业中盐糖脂的构成，成瘾机制，卡路里构成，对健康的危害程度是一回事，能否对抗自己千百万年形成的获取和保持热量的本能是另一回事，自我的约束和选择是更重要的；2. 选择意味着丧失，对瘾品的依赖往往意味着某种社会关系联结的中断，副作用往往是滚雪球的叠加；3. 看见世界顶级的食品公司为赚我几个臭钱处心积虑，我是有点开心的，但是“你们要警惕啊，我是爱你们的。”4. 中餐特别是粤菜如果坚持少盐少油是蛮符合健康的现代饮食标准的，足以和法餐抗衡，唯一构成威胁的只有和食。5. 油脂是更隐蔽更难预防的食物成分。

翻译奇差

食品公司精心控制产品口味，达到顾客满意的「极乐点」，为此添加了远远超出健康水准的糖、盐和脂肪，而习惯吃加工食品的人想戒零食，甚至跟戒毒的难度差不多。——核心就这一句话，后半本注水太多，看得非常恼火。

很好看！得出的结论可能不言自明：少吃加工食品(・ω・=)
顺便少吃流质食物，因为身体感受不到卡路里的摄入。

2019046:

看完后：天呐！原来我吃的一切零食都是被精心设计以让我欲罢不能，现在我看透你们这群邪恶的食品巨头啦！别想通过那些卑鄙的营销手段再从我口袋里拿一分钱，我要过健康的生活！第二天：可口可乐竟是这该死的甜美！问题：人类的本质是？

以前一个美国朋友来到中国，十分惊讶，说你们这儿的real food好便宜！当时并不太理解他说的是什么。今年十一去澳洲旅游，饭馆实在太贵，于是都是在超市买食材自己做。才发现资本主义的超市确实是这样，加工食品便宜量又足，新鲜食品就要贵很多。书中讲了很多耳熟能详的食品公司，为了增加销量他们费劲一切办法，普通消费者怎么是他们的对手呢。在糖和脂肪面前根本毫无抵抗力。难怪美国人民那么胖，幸好在中国新鲜食材便宜。以后真不能吃加工食品啦！#No. 088

#翻译的乱七八糟，错别字还超多，里面的内容也很啰嗦，感觉并不好看。

06

因为读了《谷物大脑》和《我们为什么会发胖》，对于本书中的一些主张持保留态度，作者毕竟不是个医学专家，对脂肪如何影响人类身体的不会像医生了解的那么清楚，但是糖和盐还是少吃为妙。看本书的人，可以聚焦在厂家如何引导消费者购买更多产品的这些花招上，在企业道德（通过“极乐点”的挖掘诱导人买更多产品）与商业目标（华尔街股票涨跌对企业的影响）矛盾的讨论也引人思考，是否能有双赢的局面？怕是不能，因为眼见得胖子越来越多。

虽然作者想说明的是零食对生活的不利影响，但我觉得西方饮食最大的问题是调味料本身是重灾区：番茄酱、沙拉酱、乳酪等绝对比我们的酱油、醋、味精等的盐糖脂高得多。至于零食，少吃或不吃就好了。本书对我最大的帮助，是口味对孩子的影响。要想孩子身体好，就要从小培养TA健康的饮食习惯。

作者本来是揭露食品工业制造不健康，可是里面各种美味的描写我读着就觉得口舌生津，很想吃那些垃圾食品。话说中国人为啥很少超胖？

食品公司巨头发家致富史，虽然是把这些公司批判了一番，但是人家又没逼你吃，自己不长脑子和自控力不强怪谁呢。

简单易读，一篇社科论文。

Thought-provoking

这本书应该是有两个译者，并且翻译得非常仓促，没有进行校对。举例：Campell在书里同时被翻译为“金宝汤”和“坎贝尔”。非常失望。

就是要自己买菜自己做自己吃

我心中的年度最佳地铁读物No.1

无非一句话，超市食品让你短命。看完最后一页我吃烧烤去了，再见。

[盐糖脂 下载链接1](#)

书评

汽水、果汁、蛋糕、巧克力、冰激凌、饼干、薯片，似乎大家都知道这些零食热量高，营养低，而往往又控制不住对食物的渴望。这种控制不住，真的完全是消费者缺少自制力吗？

如果你喜欢吃薯片，也知道薯片是公认的垃圾食品。但你了解这种欲罢不能，罪恶的愉悦感究...

糖，更准确的表述是碳水化合物 (carbohydrate) ，主要包括淀粉 (starch) 、糖 (sugar) 、纤维 (fiber) 等。碳水化合物根据糖分子的数量，可分为单糖，双糖 (2个单糖分子) ，寡糖 (3-10个单糖分子) ，多糖 (10个以上单糖分子) 。葡萄糖、果糖和半乳糖是最重要的单糖，作为单糖的...

这是一本大开火力、对食品工业和美国政府进行猛烈抨击的书，主要揭露美国各大食品巨头，在华尔街的鞭策驱使下，为谋利、销售增长而利用人类的喜欢吃糖、喜欢脂肪和盐的能掩盖其他味道的特性，不顾消费者肥胖、高血压、心脏病、癌症的各种直接风险，往各种加工食品、方便食品、...

利益驱动加工食品发展。

所有的食品行业开始都是为了研发可口营养的食物，但当整个社会都基本不存在营养不足而富足时，加工食品就应运而生了。为了把食物做到最好吃，达到人们生理味觉的“极乐点”，各公司纷纷使出浑身解数。而最好用的无非就是最简单的盐、糖、脂肪。人类社...

食品行业的巨头们，并不单纯是食品的巨型加工厂。他们拥有媲美医学实验室的味觉实验室，精确测试着针对不同人群各种可量化的美味“极乐点”，那些从不吃本公司畅销零食的高管，年复一年用一张张报表满足着华尔街。搭配上将欲望无限放大的广告商，让每一寸可洗脑的屏幕与传单塞...

资本为了利润，是不会也不能首先考虑消费者的健康。科学是中性的，在食品工业手里，就是为了研究如何卖得更多。消费者的选择自由只是形式上的，连知情都谈不上。香烟盒上的警示标志是经过斗争才印上去的。食品上的标识也有待于更多的斗争。你们必晓得真相，真相让你自由。要...

令人意外地，比起針對糖、脂肪、鹽對人體造成的各種危害與相關科學數據，書中提到更多涉及食品公司的生產過程與行銷策略，看到一半就覺得這本書應該叫做食品公司巨頭的詭計。不可否認，身處這加工食品琳琅滿目的時代，我們很難抗拒加工食品帶來的味蕾享受，進而上癮到不可自拔...

书名：《盐糖脂：食品巨头是如何操纵我们的》 作者：[美]迈克尔·莫斯 最近美国著名的植物基人造肉公司Impossible Foods为了推销人造肉，其首席执行官帕特·布朗发表了“中国人每吃一块肉，亚马孙(逊)雨林里就冒出了一股烟”的言论，成功的惹怒了中国网友。网友们表示，肉类...

*慢食 - 习得性行为：食品公司将自己的食物做得越甜，孩子们对糖分的需求就会越大 - 人们喜欢高度精制的食品，因为它们可以与高糖分一起迅速让我们感到快乐，但这种快乐是有代价的。就像快速的喝酒，会快速醉倒一样。当糖分被快速分解，你身体流动的糖分就会大于身体可以承载的程...

所以其实事实就是现在人都胖不是因为自己，而是被广告媒体和食物科学家的成果所变胖。他们发放调查问卷他们了解你的口味甚至多过你自己他们靠着人们的变胖赚钱也靠着人们的想去减肥的心理去赚钱。高中时期的化学课我们都学过关于单糖和双糖的吸收是如此的迅速，虽然我不是说吃...

访谈、数据很翔实。
资本推着食品巨头们走，而加工食品推着消费者走，消费者为食品巨头们积累资本添砖加瓦。没有特意谋篇布局，就简单记录一些与我个人感受重合的小细节吧。
“可调节的极乐点”：当我使用奶粉而不是直接喝牛奶时，我冲泡的纯牛奶通常会更加浓郁，这意味着相同...

一本很有意思的书，案例很多且对准的都是大公司，我们耳熟能详的产品。我所在的公司本身也是做食品加工的，但是远没有这么夸张的使用各种物理化学心理学手段去找人所谓的“极乐点”。
曾经以为食品加工行业所谓的配方只是多次配比出来的最能被人接受的组合，没有想的那么深远，...

[盐糖脂 下载链接1](#)