

看懂食物标签



[看懂食物标签_下载链接1](#)

著者:邝易行 编著

出版者:三联书店

出版时间:2010年7月出版

装帧:

isbn:9787108034465

现时最受消费者欢迎的“超”方便食品，就是可以在原来的包装中，用微波炉“叮”热

便可食用的食品，连“碗”也不需要一只，便可解决一餐。然而，您知道其中的利弊吗？您知道什么是反式脂肪吗？您知道哪些色素是不安全的吗？您知道什么样的甜味剂是可以放心吃的吗？要想知道这些，您先要注意食品标签。看不大懂？没关系，本书正是要告诉您如何看食品标签的。本书在告诉您如何看食物标签的同时，还告诉您选择不同的食品时，应该重点注意些什么，比如饼干，用的是什么油；比如薯片，它的不健康性存在于哪些方面；比如糖果，其中的色素会对儿童产生什么后果；再比如选择食用油重点要注意什么，为什么要根据不同用途选择不同食用油……作者还特别提醒消费者：不要以为我们不会吃的部分——如食品包装袋——就无碍健康，有些包装物料有害成分会转移到食品中，或者是在高温下会转移到食品中。

作者介绍:

邝易行，香港大学生化学博士，培尧国际有限公司董事。主要关注食物中的各种元素对人们健康的影响，并于2007年创立了“良食关注组”。该组织致力于提升消费者的权益，倡导消费者掌握足够和正确的食品资讯，并且“不购买不利健康的食品”，推动食品生产标准立法，促进食品生产商改用较为健康的精致食品配方。

目录: 前言如何使用这本书1.解读食物标签 1.1 食物标签和营养标签 1.2 反式脂肪 1.3 回收标签 1.4 有机食品 1.5 色素 1.6 防腐剂和抗氧化剂 1.7 转基因食物 1.8 甜味剂 1.9 增味素 1.10 质量保证 1.11 机能性食品 1.12 辐照食物 1.13 公平贸易标签2. 拣选食物秘籍 2.1 零食 2.2 食用油 2.3 罐头 2.4 方便面 2.5 早餐食品 2.6 面包及糕点 2.7 冷藏及冷冻食品 2.8 饮品 2.9 奶类及豆奶类 2.10 奶粉
· · · · · (收起)

[看懂食物标签_下载链接1](#)

标签

健康

生活

食物

科普

营养健康

饮食

营养学

三联书店

评论

看完书条件反射的开始看所有食物的标签，发现吃什么都好像不安全……想要健康从选食物开始，从看标签开始。

三联出的书就是有品质保障，不过不是非常适合大陆

书写得好，但对于内地读者是很悲哀的事。例如：有机食品标志，在内地为了获取大量利润，厂商只要花上一笔钱就可以弄到，至于是不是真的有机食品，天知道？！

以后做食品主题阅读 <http://www.docin.com/p-148733237.html>

力荐之

看了这本书，发现好多东西都不能吃，还是尽量吃淡，吃食物本身的味道吧……

今年新書，三聯引進萬里機構的版本。內容是多圖標識，詳細解讀，讓人以最直接的方式取得每件包裝食品的資訊，讓消費者免於毒害或死得明白。

食品常用添加剂的清单，看完后你可以远离零食那一柜了。

实用书

讲了很多次反式脂肪酸。

=_,=这年头，人人都得成为化学家才行啊！还算比较实用，就是价格贵了点

热爱垃圾食品的人看了一定心里添堵~~~

塑料制品危险，精制食品危险，虽然人体强悍，但还是能免就免吧。

不错的书，对大陆地区也适用。作者反对转基因，这个不评价，专业人士见仁见智。

抛开剂量谈毒性

静下来，倒是很快就读完的。最惊心的一是对于反式脂肪的认识，简直无孔不入，无处不在。二是有机的是有价的。读过此书的后遗症为：翻出所有食品包装，仔细研读后，有冲动把它们统统直接扔进垃圾桶。

想让你的女朋友远离零食吗？送她一本。。。

食品安全的一个重要方面，举例清晰，一一标出，对选购有实用价值。

化学+生物的再次学习；可惜只有进口食品的标签才有充足的信息，国内食品就不告诉

你吃的是啥

病从口入，一起来关注健康吧！

[看懂食物标签_下载链接1](#)

书评

不知不觉，我们已经成了卓别林《摩登时代》中的主角，在工业链条的某一处无止歇的转动，高速的运转带来的是高速的生活。而为了更快速有效的生活，生活的每一个层面都开始呈现出与二十年前显著不同的面貌，方便面、火腿肠已逐步被家庭成员习以为常，更多快捷便利的即食即用...

我仔细端详着手中黑巧德芙，想象着这配料表背后的故事。记得以前看过一个纪录片，讲的是美国食品加工业是多么的暴殄天物；也记得以前看过一个研究食品添加剂的日本人振聋发聩的呼吁——在他看到女儿也为了那些他所熟知的被添加剂浸泡的食物而着迷的时候，他终于决定反思自...

两天内，很快就将此书读完，总结以下，无外乎几点： 1、对转基因说不 2、对反式脂肪说不 3、对高盐、高糖、高钠、高钾说不 4、区分低盐高钠诸如此类的陷阱 5、学会区分天然色素和人造色素 等等等..... 本书分为很简单的两块：如何看懂；如何选对。 作者重复一而再再而三...

不知不觉，我们已经成了卓别林《摩登时代》中的主角，在工业链条的某一处无止歇的转动，高速的运转带来的是高速的生活。而为了更快速有效的生活，生活的每一个层面都开始呈现出与二十年前显著不同的面貌，方便面、火腿肠已逐步被家庭成员习以为常，更多快捷便利的即食即用...

抛开食物的面纱，剩下的就只是它的成分，在合理的范围内做出必要的选择。从转基因食物在各国面对的不同管制就可以看出，不同国家对于同一种食物，采取的态度也是不一样的。就像本书的作者，和吃的真相的作者的看法就不同。云无心认为世界上没有绝对安全的食物，有时候转基...

上周的一个工作日，去万网办事，顺便去老奶奶家吃牛舌。三盘牛舌下肚，带着一个满足的胃、满头的烟火味和对生活的无限向往溜达进三联，在那里，我遇到了这本书。因此，我知道了从前不知道的概念：辐照。以辐射照射食物作为食物消毒的手段。但是，如作者所说，辐照过的洋葱会...

当妈妈的人了，早知道如今货架上的漂亮东西几乎个个暗藏玄机，每次进超市，都恨不得生了双火眼金睛，能看穿一切食品的真相。三联新出的这本《看懂食物标签》，很能帮助自己向火眼金睛迈进一大步：标签上有“植物起酥油、氢化植物油、植物牛油、固体菜油”的，统...

[看懂食物标签_下载链接1](#)