

真相



[真相_下载链接1](#)

著者:[日] 安部司

出版者:东方出版社

出版时间:2010年10

装帧:16开平装

isbn:9787506040013

本书作者安部司从事食品添加剂工作20余年，人称“食品添加剂之神”。他经常在学校、幼儿园等场所开展“食品添加剂”演讲活动，并亲自使用添加剂现场给孩子们做实验，让孩子和家长亲眼目睹食品添加剂的神奇作用。深受家长和同学们喜爱。他曾出版《食品真相大揭秘》，在日本销售60万册，在中国也是畅销书。

在“便利食品泛滥”的时代，我们到底应该吃点什么？本书以论述“孩子爱吃的食品”为切入点，带着对话式的口吻娓娓道来。说起添加剂，可能在大家的印象中都是些诸如亚硝酸钠、谷氨酸钠等只有化学书中才会出现的文字，晦涩难懂。但是本书的作者特别注意用浅显易懂的词汇，用形象的例子解释专业术语。作者并不是一味地论述添加剂有多少害处，而是举出一些危言耸听的数字和新闻报道，并通过再现讲演中做实验时的情景，以一种直观方式来说明这种食品是如何用添加剂做出来的，让读者自己去判断、去感受和反省。

作者对食品生产的内幕和添加剂的真相知之甚详，同时也准确地把握了消费者的矛盾心理。作者在文中指出使用添加剂的五大好处：价格便宜、使用简单、到手方便、外观漂亮、味道好吃。同时也指出了添加剂安全方面的隐患。如何选择，权力在消费者自己手中。

作者虽然在书中反复提到“要给孩子吃健康的食物”，读者也可以从中找到一些感同身受的经历，受到启发。终章中作者所提及的一些话题，很有启示意义，要恢复生产者和消费者间的信赖和联系，这是作者的期望。

作者介绍:

安部司

1951年出生于福冈县的农村。山口大学文理部化学系毕业。从事食品添加剂工作20余年，人称“食品添加剂之神”。

他不仅熟知各种添加剂的作用和用法，并亲眼见证了食品加工生产的“幕后”。他协助厂商开发了很多种加工食品，并能用舌头一一分辨出食品中用到的添加剂。他曾受食品加工厂委托，用二三十种添加剂把黏糊糊的废肉制成好吃的肉丸。该产品上市后，大受消费者的欢迎。他一度为此骄傲，而当他亲眼见到女儿也在吃这种肉丸的时候，他才意识到，自己的家人也是自己开发的食品的消费者。他陷入深深的自责，于是从食品添加剂公司辞职。之后，他受邀开始做关于添加剂的演讲，因其语言通俗易懂、生动有趣而深受好评。著有畅销书《食品真相大揭秘》。

目录:

[真相_下载链接1](#)

标签

健康

食品

日本

科普

饮食

添加剂

安部司

生活

评论

泥轰国也不靠谱啊！！！我不爱吃饭团了，甩手。

虽有偏激……

事实证明只吃看的到时什么加工的食物才是最好的 少.粗.淡

和第一本内容差不多，对过量摄取三兄弟和黄金三剑客的抨击和对手作的推崇及食物的敬仰。

这本的翻译比另外一本的还差……最不能忍的就是全书所有pH都写成PH，换做我们老师看到直接骂死啊！比起科普感觉更像是宣传人文类的东西，内容和另外一本差不多，感觉看了也是在浪费时间……

步步惊心。。。

安部實踐豐富，不過書寫的有些不扎實。邏輯性不強。

在书的结尾篇章对于为何食品添加剂尾大不掉的分析很感性，也很有日本电影的感觉。首先我觉得能反省是好的，其次这真的不是一个行业一个人的事，乃是一种商业社会下人的改变。安部所教授的独善其身总体偏向消极，若我说，必须是商业模式的大变革才能有些改变。

跟上一本的题材相同，内容基本上都是一致的。看一遍还是很有感触。另外日本人对于细节的执着已经到了超乎寻常的程度了。这种比起自然健康更追求外表整齐划一的态度实在很难称为正常心态啊。

学食品的孩子想说，其实，食品添加剂嘛，还好吧…

作者是日本人，因此使用了很多日本食品的名称，有些不适应，但是文章的核心内容还是值得学习的。揭示了一些常见的对加工食品的思维定势、误区

和《食品真相大揭秘》比起来，这本书很一般。上一本书是揭示添加剂在食品中的应用，而这一本主要是在灌输作者的一种理念！

食品添加剂真的是一种强大的东西，在我们的饮食越来越注重外表价格的时候，像老师上课说的，我们真正需要关心的其实是是否健康，以及口感和保质期吧

只是上一本书多讲了一点点内容

更多东西得小心吃了啊。。

很有趣。希望自己某天可以写出关于中国食品现状的精彩的书。

食品添加剂的扫盲书。再也不吃零食、不买超市半成品、不相信任何加工过的产品了。自己做饭，丰衣足食，长命百岁。

1、值得认真地去看去思考的一本书，看后我修正了自己吃的原则；2、最后一章，作者将日本与别国（中国等）对待食物的原则作了比较，有识之士呀。

读了之后增长了点见识，其实有些本来我也有些了解。并没有想象中那么可怕，只是更坚定了我要吃健康食品的心。。。55555我的奶茶啊~~~

世上没可食之物了，洁癖人士可能会有这种感叹。

对于大部分人只会增加心理阴影。但对于体质敏感的人，或许可以解释你为什么会无缘无故过敏。

真相 [下载链接1](#)

书评

如何让我们吃得更安全

中国的传统饮食讲究“色香味”俱全，而且已经传播至全世界。色香味俱全其实是每个人饮食的天然选择，差别只在于能不能做到而已。
食品工业的发展，尤其是食品添加剂的出现，满足“色香味”的物质条件日渐丰富...

首先对这本书翻译质量之差感到震撼。

虽然对于一般人来说是pH还是PH没有什么差别，但是如果让我们老师看到的话，绝对是会被骂死的。然后就是关于果汁制作的那一段。

我数学差，一般那种跟水差不多的饮料固体物含量不会超过5%，完全想象不出加果葡糖浆（葡萄糖果糖浆）是怎么...

作者很聪明！虽然我从以前就不是很喜欢买市场上的包装零食什么的，觉得添加剂太多总归不太好，但是被作者这样一写还是觉得心里凉飕飕的，因为这几年念书经常会买零食吃，也就不再多想添加剂的问题。

曾经我很天真的以为只有中国国内因为人口的原因所以弄不到新鲜又...

真相 [下载链接1](#)