

<<可怕的零食>>

图书基本信息

书名：<<可怕的零食>>

13位ISBN编号：9787222082212

10位ISBN编号：7222082212

出版时间：2011-9

出版时间：云南人民出版社

作者：安炳洙

页数：216

译者：王懿

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;可怕的零食&gt;&gt;

## 前言

不久前，韩国内科学会改变了其标语，将原来的“成人病”改成了“生活习惯病”。

那是因为我们所熟知的“成人病”其实是由错误的生活习惯所引起的。

然而，在不久之前还是通常发生在40岁之后的成人病，准确地说，是生活习惯病，现在已经无差别地向年轻的一代发起了进攻。

所谓的“文明病”已经超越了年龄的界限突发为一种可怕的病魔。

有代表性的生活习惯病有癌症、心血管疾病以及糖尿病。

这三大疾病很久之前就超过了死亡原因的50%。

也就是说，今天，超过半数的韩国人死于这三大疾病。

可是，有趣的是，这一事实并不仅仅发生在韩国，而且成为包括西方先进国家在内的地球村文明国家的共同现象。

需要注意的是，这些由于不良的生活习惯而引起的疾病在一个世纪之前还是非常少见的。

进入20世纪，这些疾病却呈暴发性地增长。

专家们担忧，以这样的趋势发展下去，在不远的将来，全人类都将成为这一疾病的牺牲者。

将来我们或许要使用“请不要染上生活习惯病”，这一骇人听闻的话来打招呼了。

最近，不巧的是，世界最大快餐连锁企业的两位最高经营者相继去世。

死因分别是心脏病和癌症。

然而，我们似乎并不关心这两个事件背后的故事。

事实是，遭遇不幸的这两位经营者都大量食用了快餐。

曾经作过食品销售的我试图揭开自己所经历的骇人事实，因此才有了这本纪实录。

我曾经因为职业的关系而饱受个人危机。

然而，事实上，这危机并非仅仅是我个人的问题，也包含着“饮食生活和健康”的函数式，是一个与我们所有人都息息相关的命题。

读者们读完此书，就会明白为何今天生活习惯病会变得如此猖獗，为什么世界知名的食品公司的首席执行官们纷纷英年早逝，为什么诸多专家会将这类事件称作“冰山一角”。

世界充满着太多的矛盾，我们承认矛盾的同时却并不认真对待它们，我们认为这些与己无关，却又往往在生活中与其狭路相逢，揭示并让大家一同认识到这些矛盾，正是我写作本书的目的。

安炳洙 2005年4月

## <<可怕的零食>>

### 内容概要

蛋糕、冰淇淋、饼干、薯条……这些食品很多人都喜欢吃，尤其是孩子们的最爱。可是你是否知道，吃这些食品的时候，有可能会摄入很多有害的物质？那么，加工食品中到底有哪些有害物质？它们对人的健康到底有什么害处？哪些食品中含有有害物质，含有多少才是安全的呢？

## <<可怕的零食>>

### 作者简介

作者：(韩国)安炳洙 译者：王懿安炳洙(韩)，1956年生，首尔大学农化系及亚洲大学经济学院毕业。自1984年起的16年间在韩国一家著名的零食公司新产品开发部和采购部任职，1991年至1994年被派往该公司在东京的事务所工作。一个偶然的机，他了解了以零食为首的加工食品的危害性之后，开始集中研究并宣传这一问题，进行演讲、著书活动，开设专栏，开展媒体宣传等。2006年被韩国环境财团选为“让世界变聪明的100人”。现在正经营一家食品健康研究所。著作有《危害孩子健康的美味诱惑——反式脂肪》，译作有《人类制造的伟大障眼法——食品添加剂》，编审了《食原性症候群》。

## <<可怕的零食>>

### 书籍目录

引言推荐词写在前面导语跨过卢比肯江山下制果社长给我的书梦一般的食物，零食?食源性症候群奇怪的冰激凌公司关门大吉的山下制果对职业产生怀疑山下社长的猝死离开零食公司慢餐，寻找生活的真谛食物令人惊叹的魔力断绝加工食品后发生改变的十个现象食品公司和消费者之间的必然错位提笔的原因第一章 伟大的破坏者们方便面是20世纪的伟大杰作?非食品的垃圾食品，快餐和零食巧克力派的背后糖果引起龋齿，问题的冰山一角口香糖的真实面目披着羊皮的狼——冰激凌美国饲料——快餐金玉其外的加工食品——以加工芝士和黄油为例最危险的东西——火腿和香肠黄色牛奶，加工奶液体果糖，清凉饮料高价的清凉饮料，特殊饮料类.....第二章 白色结晶的恐怖第三章 最大的丑闻第四章 食品化学品第五章 自然的报复后记真正健康的生活

## &lt;&lt;可怕的零食&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：这一问题的加剧使得社会的冲突增加，难逃低诚信社会的窠臼。

20世纪后半期代表性的思想家弗朗西斯·福山（Francis Fukuyama）教授在其掀起一股浪潮的著作《托拉斯》中，让人感到遗憾地将我国划分为低诚信社会。

‘如果他的这种社会二分法正确的话，那么信息不平衡的问题在我国就可能变得更为严重。

让我们再进一步推进对于脂肪的认识。

食用油脂的问题并不仅仅止步于精制油的危害。

油脂是稳定性弱的物质。

稳定性弱的意思是它很容易变质。

油脂的安全性与脂肪酸的构造有着密切的关系。

一般来说含有很多饱和脂肪酸的油脂安全性高，脂肪酸的不饱和度越高，也就是说，不饱和脂肪酸越多，稳定性就越低。

我们看脂肪酸的分子结构就能轻易了解这一理论了。

如前所示，所谓饱和脂肪酸，碳链上没有氢空缺的地方，这样的脂肪酸当然不容易发生反应，不会轻易变质。

相反，不饱和脂肪酸碳链中碳和碳之间双重结合，有空缺氢的地方。

双重结合与单一结合相比是更不稳定的状态，空缺氢原子的碳随时都有可能同其他物质结合发生化学反应。

一般含有大量饱和脂肪酸的油脂能够在常温下呈固态，含有大量不饱和脂肪酸的油脂在常温下呈液态，这一物理上的特性也反应了饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸在稳定性上的差异。

那么，再来看自然界中存在的油脂。

自然界的油脂中一般来说有很多是不饱和脂肪酸。

特别是大部分成分是植物性油脂的食用油不饱和脂肪酸的含量相对更高。

这个事实意味着什么呢？

是的！

我们主要食用的食用油脂是稳定性低的油脂，自然容易发生变质。

这一问题对于要通过制油企业来赚钱的人来说可是个莫大的困扰。

规模企业的竞争力就在于量产，而量产的生命就在于稳定性。

## &lt;&lt;可怕的零食&gt;&gt;

## 后记

迄今被推算约为200亿光年的宇宙上，地球等高等动物存在的行星的数量达到了天文数字。这一超越想象的空间里具有比人类更为发达文明的行星一定存在着，但至今还没出现在和外星人接触的事例。

天才宇宙物理学家斯蒂芬·威廉·霍金博士用“文明的发达和由此引发的自灭论”说明了这一现象。霍金认为，一个行星的文明高度发展达到了能够向其他行星旅行的阶段，该行星就会经历“文明性骚动”而自行灭亡。

首尔大学李英顺教授在专栏中引用了霍金博士的这一观点，表示了对地球“自灭论”现实化的担心。他所忧虑的是大自然对于人类实施的报复。

李教授举出了破坏生态的环境荷尔蒙、非典等新型疾病、各种化学物质的泛滥等例子。这些危险因子向人类投射的恐怖可以说是仅次于核武器的破坏力。

李教授的这一主张与分子矫正医学者对于现代人错误的饮食生活的警告十分相似。以美国为首的发达国家中，滚雪球般增长的医疗费问题对于国家财政造成了很大压力。另外，专家们一致指出，由于国民健康的问题，国家的竞争力也在总体上受到损害。发展中国家唯恐落后又重走发达国家的老路，而所有的原因在于供应者之热衷于拼命地积聚财富。还有比这更严重的“文明性骚动”吗？

很多先行者们认为今天错误的饮食文化是人类最大的危机，其中代表性的人物就是意大利慢餐协会的卡罗·佩屈尼会长。

他将这一危机比作《旧约》“创世纪”中的“大洪水”。在意大利的奥维多的慢生活世界大会上，他强调说要建造“诺亚方舟”以度过这一危机。

卡罗·佩屈尼会长所提议的诺亚方舟是对于我们今天错误饮食生活的深刻反省。慢餐协会十年前开始就拟定了“诺亚方舟计划”，敲响了关于危机的警钟。他认为，现代人的饮食生活所面临的问题好像“大洪水”一样迫切。然而，真正应该建造“诺亚方舟”的大众消费者们却事不关己似地漠不关心。

现在是揭晓本书结论的时候了。一开始就误入歧途的加工食品产业在过去的一个世纪里制造了“生活习惯病”这一新词语，对于人类的健康造成了很大的损害。

如果这样的错误饮食在本世纪一直持续下去的话，不难想象会产生何种可怕的结果。美国健康咨询专家们所描绘的50年后的人类的生活是何其凄惨，已经到了让人不忍引用的程度了。如不早日采取措施，这一悲惨的未来就会很快成为现实。

我们一贯主张的“应当改变”的命题现在已经不用再三番五次地强调了，重要的是“应当如何改变”，是大家集思广益，共同思考通过何种方法来进行改变的时候了。然而，仔细想来，改变并不困难。

只要消费者们坚定改变的意志改变就完全是可能的。

举例来说，暂时不要购买使用了亚硝酸钠的火腿和香肠等食物了，尝试在自己的家中制作这些肉制品吧。

消费者们的这一意志会瞬间传达到肉加工企业那里，他们立刻就会将这些添加剂从产品中去除。还有，暂时就不要买满是人工调味料的方便面来吃了，虽然有些不方便但还是试着在自家的厨房里煮面吃吧。

拉面公司就会立刻进行天然调味料的开发和研究，制造出能够满足消费者们的新的拉面。食用油也是一样。

暂时不要购买超市中的精制食用油了，我国也即将诞生类似欧米茄营养公司的公司了。今天包括我国在内的文明国家的食品公司是具备制造这样“亲健康食品”的技术力量和资金力量的。

这样的提议是对于象征着现代和未来社会的“速度”的正面排斥。现在是什么时代，居然在超高速“数码产业主义”时代自己做食物吃！

## &lt;&lt;可怕的零食&gt;&gt;

这不是违背时代的提议吗？

首尔科学综合大学副校长尹恩基博士的忠告简明地消除了这样的疑虑。

作为独特的“时代技术”理论的倡议者，受到众多波布族追捧的博士在一个学术大会上这样演讲道：

“真正有效地利用时间是要根据不同的情况作出选择的，即先判断‘现在应当快还是应当慢’再作出行动。

职场上重视速度，因此，各种决定应当快速进行。

然而，享受悠闲时就不应如此。

这时，要会享受悠闲自在的‘慢文化’。

其中，代表性的就是饮食了。

”尹博士打破了总是强调的“快”的魔咒，提出了要在饮食文化中找回“慢”的节奏。

再回到我自己的故事。

十多年来，我曾经是一个沉溺于以零食为首的各种加工食品的人，亲身体会了这些食品会对人的身心健康产生何种坏的影响。

到现在，远离这些问题食品约4年了，又亲身体会了自己的健康状况怎样地得到好转。

同时，失去以吃奶油泡芙为职业的好友的记忆还苦涩地停留在脑海中。

并且，在零食公司工作过程中看到无数个自己尊敬的前辈悲惨地度过老年。

我有时将自己的这些经历告诉周围亲近的人们。

当然，也提出了不要再吃加工食品的忠告。

他们大部分是表面上同意却总是不付诸实践。

他们中间还有的人完全同意我观点的同时，认为我们现在所享受的“便利性”比起“缩短几年的寿命”来说有着更大的价值。

然而，持这样观点的人们很快就发现自己的“错觉”。

因为生活习惯病绝非这么简单。

错误的养生所带来的灾难中包括了“痛苦的老年人的延长”这一更为顽固的不幸。

从这一点来看，我的生活习惯病并非我一个人的问题，既是我家庭的问题，也是我邻居的问题，延伸下去，是我周围所有人的问题，是一个巨大的“社会问题”。

不仅如此，这里，还有一个我们绝不能放过的问题。

那就是“由错误的饮食生活所引起的问题不仅发生在当代”。

这一问题会遗传给我们的后代。

这就意味着即便它们对我们的生命不产生影响，两代之后在我们的后代身上也最终会出现致命性的症状。

这不是已经在“布登杰猫”实验中得到验证了吗？

“健康生活”的时代应当到来了！

媒体上最近经常出现“健康技术”这样的词语。

然而，目前还存在着将健康生活或是健康技术认为是一部分富裕阶层专属品的倾向。

然而，这一理念在我们平凡的日常生活有着太多的载体。

那就是在饮食中可以实现我们的健康生活。

正确认识加工食品中的有害物质问题、营养缺乏问题并积极应对才是这个时代最为英明的健康之道。

实践之初或许颇有不便，需要投入不少时间，但最终一定是会获得巨大回报的。

希望我国能够尽早出现普瓦兰这样的优秀食品企业人士。

本人的这一拙作虽然微不足道，还是恳切地希望能够更多人的养生带来益处，为健康社会的构建作出贡献。

在酒店办完入住手续，把包丢在房间就匆匆忙忙地出了门。

没有其他的日程，我直奔山下制果公司而去。

当然，那个地方一定是变了模样，到了那里也没法见到山下社长。

但是直接去现场才能捕捉到关于他的一点消息和线索。

他在那里生活了很久，一定会有人知道他的近况或者联系方式。

## &lt;&lt;可怕的零食&gt;&gt;

实在不行就逮住村子里的人好好问问。

离上次来已经好几年了。

每回去周边总多少有些变化，但大致还是老样子。

从地铁站下来，没走很远就到了山下制果的建筑物前。

这个地方现在好像变成了一个什么仓库。

我想起了上次的通话。

那是与关东地区西北部的新泻和东北部的茨城关口相似的地方。

在不远处是高速公路的交叉口，地铁也在附近，仓库建在这样的市口是相当合适的。

站在建筑物的前面，我呆呆地望着正门右边的柱子，感到怅然若失。

以前，在这个地方曾经挂着“山下制果(株)”字样的标牌，旁边是一副画着诱人泡芙的壁画。

正门的这番景象和里面飘出的阵阵香甜的奶油味总是一起热情地迎接着我这位来客。

可如今却是沧海桑田。

一切都变了。

壁画不知道是不是被抹去了，只剩下斑斑驳驳的墙壁，公司的牌子也不见了，一副难看的样子。

这一切让人顿时感到世事无常。

过去，左边对面的发货处有一辆大卡车，刚刚出炉的泡芙就在上面变凉。

我心里想着得要赶快了，一边朝着印象中办公室的地方走去。

过去这里机器操作隆隆作响，如今却如人了寺庙般死寂。

徒有建筑的外表还保留着从前的样子，内部已是面目全非。

开着门的是一间并不宽敞的办公室，放着两张桌子，一个女职员独自坐在桌子前认真地写着什么。

女职员对于突然造访的不速之客显得有些惊讶，上下打量了我一番。

“失礼了。”

” “……？”

” “我是从韩国来的，可否向您打听个事儿？”

” “请问什么事？”

” “以前这里是不是一家零食工厂吗？”

我和公司的山下社长挺熟悉的，这次来想见见他。

” “……” “他不在这边吗？”

那能否麻烦您告诉我他的联系方式呢？”

” “这个，我也不清楚。”

” 不知女职员是否因为我打扰了她的工作而心存不快，态度始终冷冰冰的，还一直瞄着桌上的文件。

。 “不好意思，那或许有没有其他知道他情况的人呢？”

” “……” 焦急之下，我不由自主地提高了嗓门。

“很抱歉，打扰您工作了。”

可我是为了拜访他专程从韩国大老远赶来的，您就帮个忙吧。

” 这时，里侧的一扇门打开了，走出了50岁左右的中年男子。

我这才发现原来那里还有一个房间。

他一副木然的表情向我走来，请我坐下。

“您从哪里来？”

” “我是从韩国首尔来的。”

” “您是怎么认识山下社长的？”

” 回到这个问题可要费不少时间。

可是似乎不能让他对我有所疑虑，于是，我先作了自我介绍，然后一一详细说明了与山下社长的交往经过，某一天如何突然失去了联系，以及我为何要来拜访他等等，并强调自己此番来访绝无半点恶意。

我相信发出此问的这个男子必定是知道山下社长情况的人。

## <<可怕的零食>>

听完我的这一番说辞，他轻轻点了点头，由木然转向沮丧。

“他现在不在这儿了。”

” “那在哪儿呢？”

在新宿吗？

还是在老家？

” “也不在那里，”男子摸了摸头瞥了我一眼，慢慢地说道，“死了。”

” 我的呼吸都快停止了。

起初疑心自己听错了。

不可能的事嘛。

不是这个男子搞错状况了就是为了应付我乱说一气。

然而，听他讲完后面的故事我才确信他说的都是事实。

他说自己和山下社长也挺熟。

他就是仓库的主人，直接买下了这里的土地和建筑。

去年冬天，山下社长在自己的故乡九州去世，他也是后来才知道的，听说是直肠癌。

“真的很可惜，年纪这么轻……他的病谁也不知道，他不让告诉别人。”

” 男子似乎还想说点关于山下社长去世的什么消息，可我却一句也听不进去了。

恍惚中仿佛听到远处传来列车经过的声音。

步行到地铁大概十多分钟的路程，这路是怎么走过的我已经全然不记得了。

列车进站了。

我望着列车只是发呆。

人迹罕至的乡下站台连个蚂蚁也看不到。

我急需新鲜的空气。

我坐在凳子上望着天空。

白云朵朵悠然飘过。

“现在横亘在我面前的是一条卢比肯江。”

” 我深吸一口气。

<<可怕的零食>>

媒体关注与评论

揭开食品添加剂之所以可怕的真实原因 ——KBS环境特辑报道吃还是不吃? ——MBC时事杂志  
甜蜜背后的秘密 ——KBS采访手记

## <<可怕的零食>>

### 编辑推荐

《可怕的零食》：现在，前零食公司的专家勇敢地站出来，揭开食品加工业的真面目，揭露大量被隐藏的可怕真相！可怕的零食，正在危害人类的健康！加印200次的超级畅销书荣膺韩国“年度最佳图书”

。为什么我们的孩子会受到注意力缺乏或多动障碍的困扰？为什么青少年犯罪会与日俱增？原因就在于整整一个世纪里所发生的“饮食的巨变”。

食品添加剂正是罪魁祸首。

· 20世纪的伟大杰作——方便面 · 非食品的垃圾食品——快餐 · 帝王的背后——巧克力派 · 龋齿只是冰山一角——糖果 · 心情转换、口腔清洁背后的真实面目——口香糖 · 披着羊皮的狼——冰激凌 · 美国饲料——快餐 · 金玉其外败絮其内——加工芝士和黄油 · 最危险的东西——火腿和香肠 · 黄色牛奶——加工奶 · 液体果糖——清凉饮料 · 高价的清凉饮料——特殊饮料类食品加工业蓬勃兴起，大量化学物质被添加进零食，看似无害的添加剂。

实际上却是导致人类患病的重要黑手！

因为涉及至8种种商业利益，我们所知道的添加剂的危害只是冰山一角。

<<可怕的零食>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>