

<<食品与健康>>

图书基本信息

书名：<<食品与健康>>

13位ISBN编号：9787511105769

10位ISBN编号：7511105769

出版时间：2011-8

出版时间：中国环境科学出版社

作者：比阿特丽斯·特鲁姆·亨特

页数：360

译者：传神

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;食品与健康&gt;&gt;

## 前言

从1928年《消费者研究》杂志（Consumers' Research Magazine）成立之初，读者对它就一直非常关注，他们得到了关于食物和营养及其与健康之间的关系等方面的知识信息。

在杂志的每一期中都会讨论这些重要的话题，当然还有其他影响消费者的话题。

与众不同的是，许多食物和营养信息远远超出了官方的担忧或公众的认识。

例如，在1991年5月在一家快餐店里讨论了由大肠杆菌（E.coli0157：H7）造成的食物中毒的问题——这一讨论发生在影响了许多孩子的宣传事件出现的几年前。

早在1985年11月的时候，就出版了关于现在禁止使用的杀虫剂艾拉（Alar）的信息，还有早在1996年就出版了关于同型半胱氨酸作为健康问题生物指标的价值的信息。

在《寂静的春天》（Silent Spring）出版的几十年前，它就曾警告食物上的杀虫剂残留很危害，还曾警告过来自铅、镉和汞的重金属中毒——在官方确认这些物质会影响公众健康的许多年前。

《消费者研究》杂志总是站在揭露许多高含糖量的早餐谷物食品的广告误区和营养缺失问题的最前沿，而这都出现在国会听证会不得不面对这个问题的很久以前。

在为目前关注点选择文章的同时，很明显，其中一些话题仍比官方政策或大众的认知超前。

例如，《酱油量的下滑》（The Downside of Soy）中提到了与主流要求相悖的信息。

但是，在将来，这些少数观点将会得到健康专业人士的验证，认可及公众的理解。

从开始到现在，《消费者研究》杂志一直试图在传播信息的基础上让消费者认识到明智选择食物的重要性。

另外，它还通过官方代理指出了问题、陷阱和需要的适当行为，制定了公共政策：“……让别人经常听到你大声的呼喊，抗议对假货横行的漠不关心、无知和贪婪，抗议对食品、药物和化妆品的误传。假货和误传中潜藏着对你健康的威胁，我们不能再容忍了。

”要避免读者认为这个建议是从19世纪六七十年代迅猛增长的消费运动中而来的，就要确保它写于更早的时候。

它出现在1933年的《1亿只天竺鼠》（100000000 Guinea Pigs，先锋出版社）中，编著者是消费者研究杂志有限公司的创始人兼总裁F.J.施林克（Frederick John Schlink）和《消费者研究》杂志的发行人。

这本畅销书揭露了日常食物、药物和化妆品中对人类存在危害的物质。

它的依据是该机构文档中的大量信息。

它震惊了許多人，让他们意识到了许多日常消费品中存在的有害物质，它较大地影响了国会听证会的形成，使联邦和州立法加强了对食物、药物和化妆品的安全监管。

《消费者研究》杂志的文档仍然继续被用于公众启迪的规划，而且期刊和书籍都有发行。

1934年，《肤浅之见》（Skin Deep，先锋出版社）揭露了化妆品中用到的危险物质。

这本书的作者是一名职员，叫M.C.菲利普（Mary Catherine Phillips），她是F.J.施林克的妻子。

《吃、喝和保持警惕》（Eat, Drink, and Be Wary）的作者是F.J.施林克，这本书于1935年出版，它是又一本强有力地揭露食物供给方面正在发生的事情的书籍。

《消费者研究》杂志公司是一个独一无二的组织。

它一直处在消费者运动的最前沿，其唯一最终目的是为消费者服务。

杂志中各种各样的活动都是围绕着订阅者的需求而制定的，竭尽所能地把实用的工具、专业知识和技术献给他们。

该杂志不接受任何商业广告，或是任何企业、制造商和经销商的资助，也不接受政府提供的资金。

它是一个非营利性质的组织。

在1971年，消费者研究给它的读者们提供了一个具有永久价值的人生观：“选择特殊的正确食物和食物种类对于成千上万的人来说，一方面取决于健康和活力状况；另一方面取决于体内缺少的能量和为抵抗防御疾病的情况。

好的饮食习惯不仅是花钱的问题。

对于那些有能力买自己选择的任何食物，但又总是由于缺少知识而作出错误选择的消费者来说，营养不足是非常常见的现象。

## <<食品与健康>>

像无数的青少年一样，这些人倾向于‘随大流’，吃些热狗、炸薯条、蛋糕、糖果、软饮料和冰激凌，但根本不知道自己真正缺乏什么。

通向健康饮食和良好身体状况的道路并不平坦……在一定程度上，一方面是因为现代工业在制造和配送方面的能效使人们有了更多的选择；另一方面是因为传统饮食在人们餐桌上选择的主食中不再占有重要的位置。

”

## <<食品与健康>>

### 内容概要

《消费者研究》杂志公司是一个独一无二的组织。它一直处在消费者运动的最前沿，其唯一最终目的是为消费者服务。杂志中各种各样的活动都是围绕着订阅者的需求而制定的，竭尽所能地把实用的工具、专业知识和技术献给他们。该杂志不接受任何商业广告，或是任何企业、制造商和经销商的资助，也不接受政府提供的资金。它是一个非营利性质的组织。

这本《食品与健康》里的文章就是摘录自《消费者研究》杂志。

《食品与健康》由比阿特丽斯·特鲁姆·亨特编著。

#### 作者简介

比阿特丽斯·特鲁姆·亨特撰写出版了大量关于食品和环境问题的书籍和文章。作为《消费者研究》杂志(Consumers' Research Magazine)的美食编辑，亨特继续探索前沿问题。她是美国环境医学研究院的名誉会员，曾获得多个奖项，如美国国家营养食品协会(National Nutritional Foods Association)颁发的2001年度总统奖。

## <<食品与健康>>

### 书籍目录

#### 第一章 饮食与健康：明智地选择食物

美国人的饮食习惯：糟糕，而且越来越糟糕

现代食品加工：营养骗局

我们变窄的食物选择：危险的趋势

最佳营养

鉴别个体差异

#### 第二章 一生中的特殊食物与健康问题

母乳：独一无二的食物

婴儿配方奶粉：一直在改进，但仍有缺陷

儿童的营养问题：肥胖和营养不良

饮食失调：危险的饮食强制

花生过敏不是小事

乳糖不耐症

混合食品和药品

老年人如何养生

#### 第三章 营养素的形式和功能

“微”生物，在生物学上很重要

水溶性维生素

脂溶性维生素

蛋白质、脂肪与碳水化合物

矿物质

有毒金属元素

医药和农药

吸收营养成分的程度

#### 第四章 主食和饮料的“新的和改良的”消费

坚果

水

改良的鸡蛋

香料的新用途

运动饮料及电解质

特色饮料

食物棒

#### 第五章 糖：受人欢迎但对身体不好

糖的问题

消费者对糖吸收的困惑

存在问题的糖

控制体重的糖替代品

植物中提取的甜味剂

#### 第六章 关于脂肪类和油类：你应该了解的内容

无脂肪的奥利斯特拉问题

无热量状态：无热量脂肪

共轭亚油酸：现代饮食中营养含量低

误导性脂肪食品标签

#### 第七章 消除一些关于健康的错误说法

人们应该降低钠的摄入量吗？

## <<食品与健康>>

能相信胆固醇测量吗？

天然的维生素和人工的维生素一样吗？

大豆的下降趋势

营养政策基于正确的数据吗？

混沌是健康的

一氧化氮：一种关乎健康的气体

第八章 食品添加剂和你的健康

美国认证的食物颜色

食品香料添加剂是否安全

亚硫酸盐：以极高的代价保存食物

卡拉胶：与人类溃疡性结肠炎有关吗？

天然食品色素

“消费者友好型”的食品添加剂

第九章 避免由食物传播的疾病

由食物传播疾病的风险正在逐渐上升

短期疾病，长期健康失调

水土不服

用多种药物来抵抗恶性病菌

防菌产品？

洗手有多重要？

菜板：木质的还是塑料的？

有益菌与病原体的搏斗

第十章 食品中的污染物

监测食品中的杀虫剂

食物和饮料中的石棉污染

接触食品的塑料

降低食物中不需要的残留物

第十一章 农业规范影响我们的食物和健康

家畜饲料

兽药和微生物抗性：隐患与担忧

食物中的低量药物残留

转基因动物降临农场

养鱼业走向低谷

创新的害虫控制方法

迈向生物质经济

## &lt;&lt;食品与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：在冬天，北方的消费者能享用新鲜的草莓；美国内陆的居民全年都能买到冰冻的海鱼。在诸多进口商品中，夏威夷的菠萝、冰岛的鱼、新西兰的羔羊肉和中美洲的香蕉，这些在全国的各个食物商店都能够买到。

供应商复杂的运输网络提供了食物的多样性选择。

提供营养的食物很可能来源于生长在土壤组成成分多种多样的地区。

食物的多样性有力地保护了我们的健康。

生长在石灰土壤中的庄稼可能轻微或严重地缺乏钙质。

只吃这种土地生长出来的庄稼的人和牲畜可能会缺钙。

如果我们的食物选择只限于如西红柿、土豆和茄子等这样的蔬菜，就可能造成人体用于干扰遏制精神紧张的酶过多。

摄入过量的某些蔬菜，如西兰花和甘蓝，会引起甲状腺肿大。

目前，传统食物真正的多样性，以及我们消费的各种各样，都被只用几种基本原料（如谷物、大豆或棉籽）制成的食品取代了。

先不看外观，仔细阅读食品标签就会发现：许多配置食品拥有相同的成分，只是味道、颜色或浓度不同。

例如，氢化椰油的主要成分都来自这些变化多样的食物，如非奶类乳脂、人造干酪、人造黄油、人造坚果和人造巧克力。

食品店出售各种令人眼花缭乱的盒装即食谷类食品。

所有这些产品的基本成分都是那几种同样的谷物。

常常是同样的食品有各种各样的口味和其他形式的品牌扩展物，但实际上没有任何变化。

例如，独立包装的快餐食品有杏仁、焦糖和葡萄干口味的。

这种技术引起了商店的注意，但是它不能提供给消费者真正的多样性。

大豆其以多种形式出现，像粉、粗粒、糠、仁、油、人造油、卵磷脂、分离菌（蛋白质）和组织性植物蛋白（textured vegetable protein, TVP）叫做“类似物质”的人造肉的特有成分。

现在一般的超市出售几百种基于大豆蛋白的产品。

食品加工商钟爱它的原因有很多。

当大豆作为肉类增量剂或替代物时，极大地减少了传统成分的成本。

大豆成分能吸收并保持水分和乳化脂肪，这些性质减少了碎肉粒的收缩。

酶处理的大豆蛋白可作为发泡剂和泡沫剂，在这种方法中，作为一种低成本的蛋白替代品。

作为色拉酱调料的成分，大豆蛋白粉也能降低鸡蛋和油的成本，还能作为牛奶蛋白的部分或全部替代品，大量地减少了配方成本。

用大豆代替传统的成分不仅减少了食物成分，还降低了食物的营养价值。

许多“合成食品”，像人造肉、家禽、鱼，甚至“蘑菇片”都是用大豆制成的。

大豆是许多婴儿食品、配方奶粉、加工处理的肉和鱼、面食和烘焙食品、快餐食物、冰激凌、不含奶的产品、调味料、调味汁的主要成分。

美国饮食中最大规模的一次引入大豆发生在1973年，那时正好肉类涨价。

一些人往碎牛肉中添加大豆。

但这样的成功只是昙花一现。

到了1974年，真正的肉和添加了添加剂的肉的价格几乎达到了同一水平，含添加剂的肉不再吸引人，多数店主不再购买含添加剂的碎牛肉了。

然而食品服务体系中继续增加大豆添加物，最终完全替代了真正的肉。

一份调查显示，从1971-1976年，64%的学校、26%的私人疗养院、22%的医院、10%的全方位服务的餐馆和17%的快餐店都使用过植物组织蛋白。

现在20%的含水大豆（潮湿的）和80%的冷冻碎牛肉的混合物被允许在政府补贴的学校午餐中使用。

国防部已经批准部队中可以使用同样比例的食物。



## &lt;&lt;食品与健康&gt;&gt;

像豆腐这样的食物也可以作为学校的午餐。

这种节省成本的尝试忽视了人类长期的营养健康。

从1977-1981年，美国新开了超过100家的豆腐工厂。

豆制熟食品（快餐店的一种新产品），满足了人们对外卖豆制品的需求，这些食品中典型的有：豆腐、发酵汉堡包、牛肉酱、炸肉排和三明治；豆沙冰、优酪乳和冰激凌；豆腐调料和沙司；草莓豆腐芝士蛋糕。

大豆还间接地进入到食物供应中，在动物饲料中的使用已经有很长的时间了。

更应该受到斥责的行为是通过注射和按摩的方法把大豆分离物注入到切下来的整块鲜肉和腌制的肉中，这种不会标注在肉类标签的做法应该被看作是一种经济诈骗。

顾客花了买昂贵的肉的钱，却买了便宜而低营养的大豆。

还有，这样的肉中的大豆成了许多对大豆过敏者的隐藏过敏源。

棉籽棉籽添加物在食品中的使用也减少了我们食物的成分。

脱脂的、无腺体棉籽面粉应用在谷类食品和许多烘焙食品中，如比萨、快饅、调味汁或调味料、布丁、泡沫酱料和冰激凌中。

挤出机可以将棉籽挤压“成型”，它可以代替大豆粉作为肉类添加物。

进一步加工浓缩的棉籽已经被应用在某些碳酸饮料和柠檬饮料中，以增加毫无营养的饮料的蛋白质含量。

现在的加工技术可以生产出可使用的棉仁。

人造坚果产品中含有棉类植物的脱皮部分，整个棉仁被制成大量的糖果。

“黄油”是烤棉仁制成的，一种据说像黑豆的新奇产品也是由棉仁制成的。

跟大豆一样，加工者正在探索用棉籽生产出各种各样看起来不同的加工食品，但却不能提供真正的、消费者所需要的多样性。

保密的菜单餐馆的做法也使较多的食物多样性的选择变得更窄。

严格限制菜单挑选的快餐店会限制对有营养价值的食物的选择。

那么多的孩子每天都要吃这样的食物，不只在快餐店吃，在学校的自主餐厅也吃这些食物——从小学到大学，甚至在一些儿童医院和博物馆餐厅还是要吃这些。

咖啡店、蛋糕，甜品店和自动贩卖机都限制了人们的选择。

在全方位服务的餐馆中某些菜单限制也在逐渐显现出来。

例如，餐馆越来越多地依靠“鱼塘”来供应他们需要的鱼，因此菜单上只有较少的几种鱼。

大多数餐馆供应的鲑鱼和大马哈鱼都是鱼塘养殖的，这些鱼塘里还有鲶鱼和虾。

## <<食品与健康>>

### 编辑推荐

《食品与健康》从1928年《消费者研究》杂志成立之初，读者对它就一直非常关注，他们得到了关于食物和营养及其与健康之间的关系等方面的知识信息。

在杂志的每一期中都会讨论这些重要的话题，当然还有其他影响消费者的话题。

这本《食品与健康》里的文章就是摘录自《消费者研究》杂志。

《食品与健康》由比阿特丽斯·特鲁姆·亨特编著。

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>