

多种添加剂混合后产生的有害作用目前尚未研究

4



[日]安部司 著 李波 译
天津教育出版社友情推荐

内容简介

好看的颜色、可口的味道,商场和超市里的很多美食,居然都是添加剂做出来的。

《食品真相大揭秘》告诉你根本想象不到的食品加工背后的真相。作者在书中最大限度地利用了自己的经验,带领普通消费者深入食品加工的“背后”,让你了解根本想象不到的真相,并教你怎样选择真正的好东西!

上期回顾

想到我的孩子也喜欢吃我开发的烂肉丸,我不寒而栗,我突然意识到自己是在做一件伤天害理的事情。很快,我辞职了,开始做不含添加剂的食品。我还现身说法,向全国各地的食客以及食品开发者讲述添加剂的危害。

热点关注

我在食品添加剂公司工作的时候,生产明太鱼子、咸菜、火腿等的厂家是我的老主顾。这些食品中都加入了大量的添加剂。

当然,我并不是说它们的品质极为恶劣,除了这三类,其他的加工食品也大量使用了添加剂。

只是,添加剂在这三类食品的生产过程中发挥了尤为神奇的作用。因此,我首先想以这些食品为代表,跟大家说说添加剂及其背后的故事。

大家一定要知道自己所吃的食品是怎样制作的。

低级鳕鱼子瞬间变为锃亮高级货

明太鱼子的原料是鳕鱼子。品质好的鳕鱼子比较硬、饱满且色泽透亮,然而这一切都可以通过添加剂制造出来。

制造商使用的原料是软软的、色泽不好的低级鳕鱼子。低级鳕鱼子放在添加剂液体里浸泡一晚,会变得像婴儿的肌肤一样通透,同时也变硬和饱满了。我在前文里已描述过,这简直就像变魔术一样奇妙。

添加剂公司为了卖出更多的添加剂,将磷酸盐、亚硝酸盐和有机酸盐等数种添加剂混合在一起,按着色用、紧缩肉质用、改良品质用等不同用途出售。制造商也只求目的,不明就里地使用添加剂。

为了使风味更佳并便于保存,在鳕鱼子加工制成明太鱼子的过程中还要加入10种以上的添加剂。特别是化学调味料用得尤其多,几乎没有比明太鱼子用得更多的食品了。为了做出好吃的味道,一袋又一袋的白色粉末被混合在一起。以前曾经有制造商把添加剂直接倒在鳕鱼子的上面,以至于都看不到鳕鱼子了。

在明太鱼子中加入的添加剂的重量约占产品总重量的2%~3%。鱼糕也是使用了大量添加剂制成的食品,但添加剂的重量顶多才占总重量的1%左右。明太鱼子用了多少化学添加剂,对照一下数据大家就会明白了。

大家都喜欢并啧啧称赞的那种鳕鱼子、明太鱼子、鱼糕的味道,其实只是添加剂的味道。也就是说,大家把添加剂的味道当作食品的味道,夸奖添加剂“好吃”。

一下子吃进10种以上的添加剂会怎么样

这样大量使用添加剂,会产生许多问题。其中之一就是添加剂的复合摄取。

添加剂都必须经过国家质检部门的检验,满足一定标准才被许可使用。国家标准认为,只要是正常的饮食,即便摄取了添加剂也不会有问题。但是,这些检验结果只是基于单种添加剂的使用情况得出的,一次摄取若干种添加剂会怎么样,这种检验还没有很好地做过。也就是说,当只摄取添加剂A的时候,其对人体的副作用我们做了检验。但是如果同时摄取A、B、C等几种添加剂会怎么样呢?关于复合摄取的研究还没进行过。更何况,关于添加剂的毒性及致癌性的测验,都是在老鼠等动物身上进行的。能否使用该添加剂以及使用量等标准,都是基于老鼠实验的结果来决定的。

“如果对老鼠施用100克的添加剂,老鼠就会死。那么,对人的话,就按照1%、1克来计算。”标准就是这样模糊地制定出来的。但实际上,老鼠和人类的分解、吸收能力是不一样的,人类特有的紧张状态也没有被考虑进去。

由于不能进行人体实验,所以也只好将其作为一个“标准”。鉴于这个事实,我们可以明白,虽然是国家制定的标准,但也不是可以完全信赖的。不管怎么说,同时摄取若干种添加剂有无危险性、危险的程度如何等,只能由将其吃进嘴里的人来验证。

我们再来看看另外一种无着色明太鱼子。

细看超市里卖的明太鱼子,就会发现有的包装上标着“无着色”的字样。这种无着色的明太鱼子给人一种添加剂少、健康的印象。但是,翻过来看看产品标签,就会发现除了没有使用合成着色剂外,其他的添加剂一样也没少。亚硝酸盐、三聚磷酸钠、抗氧化剂、化学调味料等一应俱全。难道只有合成着色剂才是有害的吗?

这些摆在超市里的无着色明太鱼子,外包装故意贴着“无着色”的金色标牌,价钱也比其他的明太鱼子高。20多种添加剂,只去除了其中两三种合成着色剂,于是就大肆宣扬。“这边的是无着色的,对身体好。”

这样想的消费者正中制造商下怀。我们不能被这种故弄玄虚的标牌所迷惑。但是,这也不全是制造商的问题。正因为超市和消费者有“没有使用着色剂的明太鱼子”的需求,所以制造商才会开发出这种商品。

100千克猪肉做出130千克“抹布火腿”

“妈妈,好多好吃的火腿啊,我想吃。”A女士(42岁)和10岁的女儿一起买东西,女儿央求A女士便拿起了特价火腿。500克的火腿只卖498日元,“这个价钱可真便宜啊”,虽然她也感到一丝怪异和惊讶,但还是想“算

了”,就把它放进了购物筐。

“哇,今晚饭就可以吃了。”孩子很高兴。

食品界有“注水火腿”这种说法。这种火腿看上去很可爱,但实际上是把水注入肉中凝固而成的。因为能挤得出水来,所以也被称为“抹布火腿”。不管名字如何,本质都是一样的。火腿的原料当然是猪肉,但100千克的猪肉怎么能做出120~130千克的火腿?多出来的是什么呢?当然是用来增加分量的黏性材料。

要增加分量,花费不多,最便捷的方法就是加“水”。但是,如果直接把水加进去的话,肉就会变得稀烂,不成样子。因此,要用加热后会变硬的胶状物。用100多支注射器同时往猪肉里注入专门的肉用胶状液体,那场景见过一次就不会忘记,太让人吃惊了。

接下来便是滚揉,使注入猪肉的胶状液体均匀地扩散到肉的组织中去。注入的肉用胶状物的重量相当于肉总重量的20%~30%。滚揉后肉变得鼓鼓的,然后经过成形、加热(使胶状液体凝固)等工序,最终变成了市场上销售的火腿。

这就是“注水火腿”的制作方法。这种肉用胶状物的原料主要是大豆、蛋清,也使用了乳蛋白、海藻提取物。也就是说,只要能凝固,什么都OK。为了使增加的部分保持色泽和弹性,还必须注入其他添加剂。这是一种为了在价格战中生存下来而采取的增量作战法,其中没有丝毫值得食品加工业者骄傲的地方。

怎样判断你买的火腿是否注水了

当然,这种“注水火腿”价格也非常便宜。每百克的市场价格不过100日元左右。年末摆在

超市门口的特价火腿,大都属于这种。就算不是年末,作为促销商品特价出售的火腿也大多是“注水火腿”。前面提到的A女士买的就是这种火腿。“啊,火腿特价,真便宜。”在欣喜地将其放进篮子里之前,请稍微思考一下。牛蒡丝每百克还要120日元,肉怎么会比牛蒡还要便宜呢?

原因就写在食品背面的标签上。请看一下产品成分配料表。本来火腿应该是由猪肉做成的,为什么会用到大豆蛋白、蛋清、乳蛋白等成分呢?就算没有一点添加剂知识的人,也会感到奇怪。从背面的标签,我们可以知道火腿中使用了大量的添加剂,大多也只是没有用亚硝酸盐和化学调味料,而其他添加剂仍照用不误。销售用的伎俩和无着色明太鱼子是一样的。先不说毒性,光看看标示出来的这些添加剂的种类,就让人感到不安。

关于添加剂的辨别方法、食品的购买方法会在后面讲到,我认为没有必要死记硬背添加剂的化学名称和危险度。只要抱有“简单的怀疑”精神,仔细阅读商品背面的产品成分配料表,靠常识来判断就已经足够了。就像刚才提到的那种火腿,仅利用常识进行判断马上就会得出结论。A女士在奇怪“为什么会这么便宜”的时候,能看看背面的标签就好了。

标签上密密麻麻写着的那些莫名其妙的名字,全是你从未见过和听过的。生产火腿为什么要使用大豆蛋白、蛋清和乳蛋白呢?希望人家能够问些为什么。这种“简单的怀疑”精神,是了解添加剂的第一步。然后根据常识来判断时,我们难道不会觉得“有点怪,心里不舒服”吗?

老梁向我透露了桃花泼他一脸水的经过

7



灭灯熄盏 著
广西师范大学出版社友情推荐

内容简介

北漂一族老灭因经商失败而穷困潦倒,其女友燕姿与之分道扬镳。为节省开支,老灭只好决定将自己租来的两居室租出一间。几经挑剔后,“貌如桃李,心似蛇蝎”的辣妹桃花从天而降,成为老灭的合租人。随着合租生涯的展开,两个人经常在生活中发生摩擦碰撞,甚至导致某种火花产生……

上期回顾

我和桃花出去玩,桃花不幸骨折。回家后,我负担起了照顾她的任务。第二天早上,我去买菜,打算让她好好补补。回到家后,赫然发现,桃花和一个警察帅哥有说有笑,举止亲密。桃花介绍说,警察是她男朋友。我悲愤交加,欲哭无泪。

都市情感

这天临近下班,我转动着手里的签字笔,心里百感交集。往常这个时候,我早就归心似箭,巴不得一步到家,推开房门就能看到顽皮使坏又不失妩媚动人的桃花;现在,我似乎害怕回家,害怕推开那道门。正在心乱如麻时,接到老梁一个电话,说是晚上有个饭局,让我去安贞桥的某某鱼头饭店找他。我说我烦着呢,没兴趣参加你那鸟人们的聚会。老梁嘿嘿干笑,说:你还是来吧,我想跟你聊一下桃花的事情。

在服务生的引导下,我推开饭店二楼包间的房门。里面欢声笑语,满室的烟雾中坐着二男三女。他们见我进来,都很鸦雀无声地盯着我看。

那三个女的容貌清丽,衣着性感,但我一个也不认识;两个男的其中一个自然是老梁这王八蛋,另一个五大三粗,目光像鹰眼一样飘在我的身上,似乎想捕捉什么东西,随时都有可能朝你扑将过来。我怔了怔,此人相貌有几分霸气,也有几分俊气,看起来依稀熟悉,仿佛在梦里见过一般。

我们的目光胶着了十多秒钟,他突然哈哈大笑,离了座走到我身边,在我肩膀上重重捶了一拳,恶狠狠地说:我靠你大爷的,不认识我了吧,我是阿飞,祝飞!

原来是他,我揉着肩膀咧开嘴笑。祝飞跟老梁一样,都是我大学的同学。遥想当年,我们几个都是一根绳上的蚂蚱,一起光着膀子去绿茵场上踢球,一起咋咋呼呼去小饭馆喝酒,一起抱着吉他去女生公寓楼道对牛弹琴,如此等等,实在很臭味相投。

阿飞一边搂着我的肩膀向

酒席走去,一边笑呵呵地说:你还是那么帅。老梁这王八蛋一直跟身边的女人打情骂俏,我过去踢了他一脚,骂道:阿飞来北京了,你丫怎么没在电话里告诉我。老梁拍拍裤管上的脚印,有点气愤地说:我想给你一个惊喜嘛,再说了,我看你对那个女房客挺有兴趣的,就拿她来当鱼饵,让你上钩。

一听这话就来气,我问老梁既然知道我对桃花有兴趣,那天为啥还要单独把她约出去吃饭,是不是诚心想给我点颜色看看。最后我骂他:你他妈的还是人吗?我跟老梁拌嘴的当儿,阿飞往三个玻璃杯里斟酒,完事后拍拍手掌说:别为了一个娘们伤了和气,来来来,咱们三个先干一杯再说。

干了那杯酒,阿飞附在我耳边说:这三位小姐都是从星级饭店里叫出来的,服务素质相当高,今天晚上你一定要放开玩,一切都是我包了。对了,你和燕姿的事,老梁跟我说了,你没必要放在心上——这世道除了钞票不贱,其他什么都贱。

我笑着说:阿飞,你的好意我领了,今天咱们能在一起喝酒我就很开心了,那个调调儿,我一向都不沾的。阿飞纵声大笑,声振屋宇,拍着我的肩膀说:我靠你大爷的,你还是这样老土,喜欢一棵树上吊死。我正要辩解,阿飞冲我右首那个正在斯斯文文谦菜的小姐吹了声口哨,说:小张,我哥们是位正经人,今天晚上你的任务就是让他不正经,OK?

那张小姐故作羞涩地笑了笑,举起酒杯来跟我碰杯,一双眼睛忽闪忽闪地打量我,贼歪歪地说:我看是伤心人才对哦,唉!多情自古伤离别,来,我们

借酒消愁吧。大概是我神情有点不大自然吧,老梁和阿飞都哈哈地笑出声来。阿飞倚靠在椅子上指着我说:你是我们系里有名的大才子,我和老梁泡马子的情诗都是你一手操办的,哈哈,巧得很,这位张小姐也会背两首唐诗,你们今晚可是王八瞅绿豆——对上眼了。

我没理他们的起哄,只是问阿飞最近做什么买卖——从他的言行举止以及出手阔绰上,我可以断定他绝对不是普通的工薪族。阿飞很谦逊地笑笑,也没过多描述,只是说被学校开除后,就去了海南,凭着家传的武术和健壮的体格,给几位大老板做过保镖,后来因为巧合,自己做了几次生意,发了点小财。

趁着酒意,我又旧事重提,向老梁问起他跟桃花一块吃饭的事:你邀她吃饭的目的,我就不管了,谁都知道你丫是见色起意。现在,我只问你过程,过程你懂吗,就是他妈跟桃花说了些什么,做了些什么。她已经有男人了,我没别的意思,就是问问,希望你丫能满足一下我的好奇心和求知欲。

阿飞撇我一眼,没说话,嘴里叼根牙签把脸转向老梁。只听老梁先干笑两声,然后有点尴尬地对我说:那天晚上,她一直向我打听你的事情,包括你的性格脾气、事业感情,甚至问到你前在学校里的生活。我看她对你特别关注,心里有点不爽快,就想扯点别的,可是她根本没兴趣听,只是对跟你有关的话题感兴趣。后来,我就问她要不要去开房,没想到她端起一杯水就泼到我脸上,然后扭头就走了……呵呵,我说这些很丢人吧,可是我没对不起你,希望你丫以后要缠

就缠她去,别对我阴魂不散的,算我怕了你。

听了老梁这番话,我心里不知什么滋味,如果我不知道这城市里有个叫周峰警察,我也许会认为那是桃花对我的情意,可是……

我举起酒杯要再他娘的喝一杯,身边却伸出一只纤长秀巧的手,将我的杯子轻轻地拿了下来。扭头看去,正是小张,我就要发作,她却忧心忡忡地说:别再喝了,喝多了伤身体。她一边东唇轻启地说话,一边把手搭在我的大腿上,并且像屎壳郎一样往深处拱去。我一把搭住她的手腕,用力朝桌底下甩去,仿佛驱赶一只苍蝇。小张的脸色有点变了,语气生硬地说:你要这样正经,那我们就没啥好做了……

她话音未落,我的手突然抵向她的大腿深处,就像苍蝇叮在鸡蛋上一样,使劲掐了一把。我依稀听到她的尖叫声,还有老梁或者阿飞说的“他醉了,你别生气”,这些声音在我彻底醉倒之际,乱糟糟的仿佛一树唐朝的桃花,在千年之前的一场大雨中凋零、四散……

酒醒醒来,发现自己躺在酒店的水床上。早晨的阳光钻进百叶窗跌在地板上,千丝万缕,让人难以理清头绪。老梁和阿飞隔着茶几在喝茶,两个人嘀嘀咕咕地在说着什么事,看上去都很兴奋,跃跃欲试的神情昭然若揭。我身上只穿着白色的秋衣,外套和衬衫都被脱掉了,我半真半假地问:喂,谁脱了我的衣服?我昨晚没失身吧?那小张没强奸我吧?

那两个呵呵直乐,阿飞说:你那下可真够狠的,把人家满腔柔情都掐没了,玩SM也没

这么玩的——怎么着也得先培养培养氛围吧。

老梁这孙子说话更损:啊呀呸的!失身?你丫还有身吗,早被燕姿掏没了你当我不知道?你丫就是闷骚,你和燕姿最高纪录是一天六次,简直快赶上酒池肉林的商纣王了——呵,你丫别拿眼瞪,我没在你房间装过电子监视器,这都是章丽(老梁前几任的女友,曾经跟燕姿关系很好)说的,她还老拿你这成绩来损我呢!

我下了床,光着脚丫过去倒了一盅茶,仰脖子喝了,脸不红心不跳地说:闷骚怎么了,我他妈的从没标榜自己是正人君子,只是有所为有所不为罢了,不像你老梁,饿了接着草就嚼,也不管是含着草还是狗尾草,这跟驴有区别吗?

说过几番话,我抬腕看表,时间已经不早了,本该赶着去上班的,又想起久别重逢的阿飞,心里便有些犹豫。阿飞似乎看出了我的心思,笑着让我抓紧时间去上班,别耽误正事。他这么一说,我反倒不好意思了,便在红木椅子上坐了下来,说:阿飞,咱们都好久没见了,难得你来北京玩一趟,今天就出去走走。阿飞摇头说:这几年我跑来跑去的,还真有些倦了,现在对游山玩水根本提不起兴趣。

我还未来得及开口,老梁先看了一眼阿飞,然后对我说:我看你还是别去了!给别人打工,累得像狗一样先不说,一个月能拿多少钱,我问你?咱们都是哥们,也不瞒你了,阿飞这次来京不是为了玩,他手上有几个闲钱,想做点正事。我们刚才寻摸了半天,很想合资办家彩印公司,你要是有兴趣,也一块进来干吧。