

高英高級工商職業學校 100 學年度第 2 學期班級讀書會

閱讀心得報告

班 級	餐管 2-1	學生姓名	洪郁茹、謝依庭、鄭筑云		
研讀書名	恐怖的食品添加物	書籍作者	安部 司		
出版單位	世潮出版股份有限公司	出版年月	2007 年 01 月 01 日	版次	初版
班級導師	林佩璋老師	國文老師	林智敏老師		

心 得 報 告 內 容

一、相關書訊：

沒有人知道食品是如何做出來的，就算曉得，但卻不知會對人體造成何種傷害！很多人都說那要少買這要少吃，那還能吃什麼呢？就先拿生菜沙拉來說好了，每個人都說吃生菜最健康最營養，那沙拉醬呢？沙拉醬裡頭有乳化劑、黏稠劑、PH 調整劑……等等，這些都是常見的化學添加物呢！連食品製造商都不吃自己的產品，你還能安心地吃下肚嗎？

再舉書中一個例子，吃過肉丸子嗎？喝貢丸湯一定少不了肉丸子，但你知道它是如何製造出來的嗎？先刮下牛骨上不能被稱為肉的部份後，看起來是水水、無味、不能吃的，但要怎麼把它變成絞肉呢？他們加進廢雞的碎肉，還有人造肉，使量增加，但現在仍是無味的，需要再加入牛肉精、調味劑，還有，要使肉丸子有滑溜感，除了加入豬油還要再加入加工澱粉，你以為結束了嗎？其他如著色劑、抗氧化劑、防腐劑……等等，都是為了外表美觀，可存放較久，而所添加的！相信你看完這本書，得知食品添加物的內幕後，會重新思考你對飲食的意義！

二、內容摘錄：

不論如何，「抱持單純的懷疑」乃是最初的第一步，選擇加工食品時，請務必要將「背面」的標示翻過來看，答案自然就會出現。〈p.162〉

我們的社會，在戰後達到驚人的富裕、方便、舒適，但絕不可忘記，在方便、舒適生活的「背後」，隱藏了許多化學物質。〈p.189〉

三、我的觀點：

現代科技越來越日新月異，飲食習慣也越來越趨向精緻化，但你曾想過這些美味食物背後的製作過程，裡頭所添加的化學添加物嗎？這本書中所介紹的就是還原食品製作過程及揭

開添加物的黑暗面！

像是我們常愛喝的火鍋湯底豬骨高湯竟然是用白色粉末即可調出！咖啡所用的奶精球內竟然全不含一滴牛奶，而全是食品添加物所製成，還有，如何讓醃漬後的加工食品保有色澤及延長賞味期？這也全都是食品添加物的傑作，以及不管大人小孩人人都愛喝的果汁飲料也是單靠添加物即可創造出來，諸如此類... ..等等，這些食物無不加入添加物的！

我覺得這本書真的讓我了解到很多，讓我了解到美味食品背後所付出的代價，而其中最令我震驚的則是，原來我們每天毫無顧慮所吃下肚的食品，竟有可能是殘害我們身體健康的無形殺手！其實，使用食品添加物也有它的好處，就是便宜、方便、簡單、快速，現代人生活步調快，整天忙碌不堪，而添加物正好因應了現代國人的需求，我們一邊享受著食品添加物所帶來的好處，另一方面又暗地裡斥責它對人體健康所帶來的影響，這不是很自相矛盾嗎？

其實會有食品添加物的出現，也不全然是它的錯，有一半的錯其實是我們所造成的，現代人都對食物的要求度越來越高，要美觀又要美味，保存期限又要夠久... ..等等，所以業者就不得不使用食品添加物來提升消費者的購買率，但你曾想過吃下這些美味食物後的代價是什麼嗎？還是只享受當下所吃下肚的那一刻呢？很多人一直將添加物是毒藥這句話掛在嘴邊說個不停，但他們真的都有確實地避開那些食品嗎？恐怕也沒有人能精準正確地說出標準答案！

此外，書中還有提到許多食品的加工處理及生產過程，例如奶精球、鱈魚子、明太子、火腿、酸梅、醃漬物、調味料... ..等等，看完這本書後，我才真正驚覺到原來我們在不知不覺的日常生活中已經吃下了那麼多的食品添加物了！大家不妨在吃的同時，多考慮個幾秒再吃下肚也不為過！作者透過現場演講的小實驗來讓大家了解到原來日常生活中要熬煮很久才會濃郁香純的豬骨高湯，竟然單用幾瓶化學粉末即可創出！此舉動深深的震撼到大家，還有，書中作者利用淺顯易懂有趣的演說及引人目光的實驗，都著實令人對食品添加物了解到不少，更打破一般人對食品添加物都很艱澀難懂的迷思，其實對添加物的毒性並不用全然背起，只要大致上了解生活中一般的食品添加物所帶來的危機，就能有效的降低對人體的傷害！

其實，藉由這本書能讓我們對現代的飲食生活有了很大的省思，現代的飲食生活雖然很方便也很快速，但其中也暗藏了許多不為人知的事！所以我覺得應該要改善我們的飲食習慣，例如多在家中自行烹煮並不要使用太多的調味，調味時應盡量精簡且少量添加，這樣才能吃出食物本身的風味，也能逐漸減少對食品添加物的攝取，還有，少買微波食品、罐頭及醃漬物... ..等等，如此一來，才能吃的安心又健康，美味且無負擔，而且，我覺得此飲食運動國人們應大力的去提倡才對！

四、討論議題：

如果沒了添加物，那我們的飲食生活將會變怎樣呢？

添加物替我們的生活帶來了什麼好處和壞處呢？

該從哪開始改變我們的飲食習慣呢？