

以下是北京友人理喻於 2000 年發表在大陸《中國婦女》雜誌上的三篇文章，原文是簡化字，經過 word 轉成正體字，好供大家閱讀。裡面談的多是 12 年前北京的食物狀況，但今日閱讀，食物問題仍然普世存在，台灣食品狀況也一樣，難怪疾病叢生。

## 什麼是垃圾食品？

《中國婦女》雜誌 2000.7

垃圾食品不是一個專業術語。在 2000 年介紹英國瘋牛病的電視節目中，提到已有 24 名青年死于瘋牛病。這些青年患者死亡的原因之一，是他們攝入了大量的垃圾食品。

追求利潤，違背動物自然的生存準則，是瘋牛病產生的根本原因。但值得深思的是，瘋牛病潛伏於 40 歲以上的成年人。成年人的身體反倒比青年人強碩、富於抵抗力，究其原因，是現代年輕人的飲食結構不當，他們常年吞吃著不可拒絕的速食，營養成分單一，食品缺乏品質，生命必然脆弱。英國人垃圾食品的概念，有對食物品質種類的批評和自省。

中國情況不同，中國人的食物品種多、口味多，製作方法數不勝數。但是隨著中國經濟的發展，中國人的食品前面也很難省去“垃圾”二字。垃圾食品泛指：人污染了生存環境，並不得不攝入被污染的食品。

宏觀地看，工業社會使生產力飛速發展。伴之而來的工業三廢，侵入到人們生存的海陸空各個角落。食品的工業化，使之不再純粹自然。中國人的垃圾食品，不外乎以下兩個方面：一、不同生產結構的農副產品，在其產出、銷售、加工、製作、儲存的過程中，存在著嚴重的污染隱患。二、由於人們對食品品質的忽略，對污染缺乏辨識和抗禦的能力，使得原本就劣質的食品在攝取的過程中再度“垃圾化”。

從北京的市場看，貨源來自四面八方，各種產品在這裏彙聚，貨架上無盡的食品如繁華美景一般。遺憾的是，所有這些，不管是大型企業化生產的果肉菜，還是自由市場上吆賣的蔥薑蒜，無一能逃脫污染殺手的侵入。從化肥、農藥開始，農藥從功能上可以分除草劑、殺蟲劑、殺真菌劑及生長調節劑，到催熟劑、保鮮劑、防腐劑、動物的生長劑（動物激素）、化學味劑、色素、香精……

據悉，我國目前含添加劑的食品已達萬種以上。精麵粉中加漂白劑過氧化苯甲酸，麵包中加入麵團改良劑溴酸鉀，餅乾中加入膨松劑亞硫酸及焦亞硫酸鈉，速食麵中加入防腐劑和抗氧化劑，肉製品中加入發色劑亞硝酸鹽，就連食用油中也要加入抗氧化劑……

我們身在其中，感覺已經鈍化，我們沒有抵制眾多污染的力量。於是，什麼垃圾不垃圾的，無須掩飾了，所謂優劣，也僅僅是程度上的差別。

市場繁榮、生活富足，雞鴨魚肉、奶蛋蝦蟹樣樣都有，殊不知，由於污染物在各個環節的敗壞作用，使這一切都不是純粹的美味了。如今的肉不香、菜乏味，食品看著光鮮誘人，但大都徒有其形，無其質。

在這個講究效率的時代，科學技術首先縮短了動植物的自然生長週期，幾百斤的豬不足半年；雞不分晝夜、不知喘息地吃食（雞舍內日夜照明，促其進食），49 天就可以肥美上市；番茄無須自然光照，噴上催熟劑，24 小時就能從生青變得紅豔；用豆芽機生豆芽，生長率也是論小時來計算；牛、豬、雞、魚等標準化的飼料，還不僅僅是標準化味

道的問題，食用了激素的家禽，會給攝入者帶來生育力下降的影響；在家畜家禽中廣泛使用抗生素，其抗生素殘留的後果，更令人擔憂；我們的飲料中使用了太多的香精，一些中式糕點上的糖粉點綴，色澤鮮豔如繪畫顏料。還有些極端的例子，就更為惡劣了，往麵粉中摻拌防蟲劑，往鮮肉上噴射敵敵畏，用福馬林藥水泡水發產品……

就像菜農把豐碩水靈的青菜瓜果賣給城裏人，自己卻情願啃吃又小又癟的老玉米——沒上化肥不打農藥，就是香……他們維護自己生命的權利理所當然，只是更多的消費者無法選擇，種種污染的流程，看不見摸不著，更不能將食品品質的要求，寄託於生產者道義的約束。

在空氣、水、土壤都遭受到不同程度污染的今天，人類也不得不自食其果地屈從於食品垃圾的必然性。每個製造者同時又是受害者，用筆者一個人所能看到的，聽到的事實與全部真相比較起來，相信不過是冰山一角，滲入到時代命脈中的污染潛流，顯然要深遠的多。

## 食品是怎樣被污染的？

《中國婦女》雜誌 2000.8

正因為環境污染是盡人皆知的，所以垃圾食品也成了司空見慣。在食品的生產加工、銷售蓄存過程中，污染大致可以分出包裝污染、放置污染、綜合污染和操作性污染四個方面。

包裝污染中最嚴重的是絕大多數食品的塑膠包裝方式。用塑膠製品直接包裝食品，除了不耐光熱、不耐酸鹼，有滲透性之外，更為隱秘的弊端是塑膠製品具有極強的吸附性和分解性，它們看似潔淨，實際上其表層不可杜絕地吸附有聚酯生產過程中殘留下來的、我們眼睛難以察測的塵末，這些塑膠塵末對人體的危害雖然不會立竿見影，但經過一定時間空間積累，必存後患。

其二，放置污染：包含有放置的環境、放置器皿和放置期限三方面的內容。食品的放置環境，特別是一些無包裝的食品（如熟食、糕點）在放置的過程中，不是被蒼蠅、老鼠、蟑螂直接污染，就是會受到滅蠅、滅鼠、滅蟑、化學藥劑的間接污染……再如夜市小吃、街頭速食、裸置於人來車往的塵土浮蕩之中，汗濁的空氣、汗濁的空間對於直接入口的食品，後果可以想知。商家對放置器皿的漠視，尤其叫人感覺其中的危機四伏。

舉個例子，京西赫赫有名的某大廈，一樓賣副食處盛放酸菜的器皿，是那種黑色的再生塑膠罐子——也就是說，它原本是化工產品 107 地板膠的包裝罐。而今天，這種廢罐能結實而安穩地站在北京諸多副食、水產的櫃檯下面，純屬商家想當然的麻木不仁。至於放置期限，中國的食品與外國的同類食品比較，前者是以中毒變質為界限的，與外國食品品質的量變是兩個不同的衡量標準。

中國的食品保質期長，很多食品的保質期標明都存在著不清晰、不明確的結症。縱觀市場上絕大多數食品，特別是保質期偏短的食品，極少用鮮明醒目的字樣標出保質期限，字型大小小，燙印不清。一塊臘肉或一袋果脯，貨雖小，卻能讓你充分感受到廠家在與消費者玩捉迷藏，絕對是蒙一個算一個的潛意識。

再比如有的酸牛奶，它標明保質期 14 天，在 4-6 攝氏度之內需要冷藏。而在一些平價

超市看到的卻是將酸牛奶放在無冷藏設施的紙箱內的銷售景象。這樣保質期如何能得到保證，相信保質期品質的脫節，也不會找到責任人。

其三，綜合污染：現象龐雜，一言難盡。大大小小的飯店內，非一次性餐具的洗潔淨殘留污染……用來油炸食物的油，如果沒有嚴格的品質檢查標誌，怎麼能保證它不重重複複地使用……在垃圾堆、廁所附近擺食品攤……大批劣質的副食品，無阻擋地擺上中小型飯館的餐桌……沒有約束手段，菜市場乃至超市銷售的肉餡又怎麼能是精良肉質。至於個體肉攤，就不用多說了，汗肉、雜肉、邊角碎肉攪在一起……

其四，操作污染：這是一個新觀念，它不同於日常食品衛生標準，有些現象已經習慣成自然，甚至頗為認可。筆者曾目擊一大型地下超市，售貨員用已爛了一半的西瓜榨鮮果汁（我們已知腐爛是一種毒素）。無獨有偶，在另一個超市，銷售人員也是用已腐爛的水果，摳摳挖挖後切成塊，拼做果盤。由此可見，類似的問題是普遍現象，操作性污染表現得頗為廣泛，已經滲透到我們生活中不經意的各個層面。

作為一種健康潔淨的觀念，看看我們周圍的食品店、飯店，操作者對待食品的態度與對待其他貨物的態度沒有什麼區別，多數人不戴口罩，有些連工作帽也免了，公眾的食品置於他們的頭髮、皮屑、唾液等等不潔物質之下，成了披露無遺。

中國古代皇帝，不准御廚對御膳說話是有道理的，因為人的氣息是一種極為個性化的人體物質。對於他人，氣息不但不潔，而且有傳染各種疾病的可能。遺憾的是，我們透過一些飯店的玻璃可以看到，裏面的操作者面對著菜板上的熟食，肆意說笑。在北京某烤鴨店內，烤鴨師傅一手持刀，一手握鴨，吆喊一番後，逕自對著眼前熱氣騰騰的鴨肉片，唱起了流行歌曲……凡此景象，不一而足。

在今天，在人類對空氣、水、土壤等自然法則缺少敬重，而肆意破壞污染的今天，一個主婦提著菜籃，並不知曉：為了增加產量，辣椒、蘿蔔、四季豆、芹菜、菠菜、莧菜、茼蒿等生產種植過程中要使用三十烷醇、萘乙酸、助壯素和赤黴素（920）等生長激素；為提高番茄坐果率，使用 2.4-D、番茄靈、防落素；甘藍、菜花在花心開始膨大時，用赤黴素噴液以求花球堅實整齊；為改變馬鈴薯種薯的休眠期使用赤黴素；黃瓜、瓠瓜在幼苗期使用乙烯利噴灑葉面或生長點，可誘導性別轉化，有效增加雌花數，增加產量；在西瓜成熟前 7-9 天噴施乙烯利，可使西瓜提前成熟 4 天；用 2.4-D 和防落素處理採收前的秋白菜，可提高耐儲性，防止脫幫……

這就是現代農業，現代人每天都在“科學”地攝取形形色色的生物、化學藥品。置身于這樣一個生存空間，家人健康與否，便取決於家庭食物採購及食品製作的觀察角度，而每個人生命的美好，也脫離不開最基本的每天吃什麼與怎麼吃。

## 謹防垃圾食品購物十一條原則

《中國婦女》雜誌 2000.9

生活中的污染物質，點點滴滴，聚沙成塔，久之，便會在人體內形成累計性的毒患。與此同時，大量垃圾食品的攝入，使得生命堅實的本質，徒增頹敗糟朽的成分，外強中乾，疾病也就不請自來了。在今天，每個家庭的食物購買者都肩負著家庭成員健康無病的責任。從小處著眼，仔細選擇，可免去日後診治大動干戈。

下述內容作為常識，提供給家庭購買者參考。

- 1、據專家介紹，因不易染蟲而少施農藥的蔬菜品種有圓白菜、芹菜、韭菜、辣椒和蘿蔔等。生長在泥土中的藕、土豆、芋頭，通常也少施農藥。野生菌和人工菌及各種芽菜，在其生長過程中無需殺蟲，是安全無毒係數最高的蔬菜種類。  
農藥使用最多的是白菜、空心菜等葉類蔬菜，有蟲眼兒的也不等於無毒性。有研究表明，現今已有 500 多種昆蟲對農藥產生抗藥性。
- 2、通過新農藥科技開發生產的新蔬菜品種，農藥化肥的污染相對要少於大田普通蔬菜，如孢子甘藍、羽衣甘藍、球莖茴香、四棱豆、荷蘭黃瓜等。這些蔬菜的價格高於普通蔬菜，但蔬菜的品質能得到保障，其製作方法可以根據個人品味嘗試式烹調。
- 3、目前一些大型超市內，有已打出品牌的綠色蔬菜，如“天地生”、“小湯山特種蔬菜基地”等。綠色蔬菜不論是盒裝還是散裝，均有特別的標記，和新型蔬菜一樣，綠色蔬菜因少化肥農藥的緣故，價格高於普通蔬菜約一倍，但就實質而言，確實比一般蔬菜的味道鮮濃，建議家庭購買者在採購生鮮菜時，儘量考慮“綠色”二字，如香菜、香蔥、黃瓜、番茄、大蒜、生薑等。綠色蔬菜生吃或做涼菜實為首選。
- 4、在自由市場上選擇蔬菜時，不妨多走幾個攤位進行比較。像黃瓜、芹菜、番茄、韭菜一類，可以通過嗅聞蔬菜氣味是否濃鬱來判斷優劣。韭菜、香菜、蒿子粳、茴香掐一片斷葉即可。番茄從外形色澤就能分出高下，那些呈斑塊狀顏色不均的屬病態，品質優良的番茄蒂部青綠，表面渾圓紅豔，細看表皮有粉色的顆粒，聞其蒂部，有一股特別的番茄秧子味兒。土豆、豆角、油菜、茄子、茭白、苦瓜、蘿蔔等難以從氣味上判定的，則需要觀察它們的外表，品質好的蔬菜形象飽滿、緊湊，有光澤，凹凸有致，大小不均勻。
- 5、購買糧油食品注意產地。我們已知黃麴黴毒素的毒性極強（是氰化鉀的 80 倍，被公認為毒性最強的化學致癌物質），又極易污染玉米、稻穀、麥子和花生等糧油食品。經我國 26 省市的調查報告證明，黃麴黴素污染最普遍的是長江流域及長江以南的廣大高溫高濕地區。因此，應該擇優購買。
- 6、勸說家庭購買者，儘量別在自由市場上買瓶裝香油。因為這些就地產銷的農村商販缺少基本的衛生觀念。塵土、蒼蠅就不必說了，關鍵是他們製造香油的器械，那個晃油的油葫蘆機械部位，正對著敞開的香油鍋。而機械部位用的到底是哪種機械潤滑油，根本無從認定。香油大都生食，難以高溫滅菌滅毒。還是選擇那些大型企業的、近期生產的名牌產品，能得到質優潔淨的保障。
- 7、除了大型超市和有信譽的商店，儘量少購買生肉餡和肉餡製品。因其中存在著不可回避的邊角料問題，肉餡的品質目力難及。
- 8、現在許多商店內，設置著各種調味品拌制各種熟肉製品的櫃檯，建議購買者在購買此類食品時，打起十二分精神，細心選擇。首先是一盤盤切好的肉食是否新鮮（如果是上午切散，晚上尚未賣出，新鮮程度就大打折扣了）。其次是像豬頭肉、羊頭肉、豬口條一類肉食，一定要慎選。因豬羊頭部的腮腺和豬口條上的舌下腺體均不能食用。據國外研究報告，食用肉禽肉畜身上的腺體，會誘發人體的各種腫瘤。歐洲國

家的肉類屠宰加工，如豬頭，第一道工序就是清除所有腺體，有殘留腺體的話，品質檢疫不合格便不能出售。中國的屠宰加工至今尚未有這方面的檢驗標準，因此需慎選。

- 9、據北京一位專業養雞人士透露，大街上所有中低檔水準的所謂“童子雞”，都是病雞死雞。他這樣肯定的態度是有根據的——現在街面上售賣的童子雞價格，與真正健康鮮活的仔雞價格不成正比。他算了一筆經濟賬，無病的活仔雞售價七元一斤都賠本，需要八元以上才有利潤。如此推算，去毛淨膛又經過一番烹製的熟童子雞，怎麼可能會是十元以下的價格呢？
- 10、在購買飲料和各種包裝食品時，要特別注意食品成分的標示、明辨生產廠家的閃爍其辭。如山梨酸、山梨酸鈉，和山梨都沒有任何關係，而是防腐劑苯甲酸的別稱，是廠家利用人們對防腐劑認識的一知半解，費盡心機使用出的障眼法。再如糖，甜味劑、甜味素、阿斯巴甜，這些也都是糖精的別名。正規的生產廠家在食品成分標注上不使用“糖”這含糊其辭的字眼，而會明確地標明“砂糖”、“蔗糖”或“白砂糖”。
- 11、少購買本地產的反季節性蔬菜。因為這些蔬菜大都經過保鮮處理，難免會有殘留。從生命科學的角度，保持與自然、與四季果菜同步，是健康的基礎。

## 高血壓的好護士：香蕉

您知道什麼是高血壓的好護士？答案是「香蕉」！

英國劍橋大學曾做過研究，多吃含鉀食物如香蕉，得到中風的機會降低 40%。義大利曾經有醫生做過研究，常吃香蕉者的體內「壞的膽固醇 LDL」會降低，讓您的動脈清爽健康，法國人因為喝紅酒讓動脈年輕，我們多吃些香蕉也不會輸給法國的紅葡萄酒。

香蕉中含有很多的鉀，用以平衡體內過多的鈉，鈉已知是高血壓的幫兇，香蕉中天然的鉀就成了高血壓朋友的天然保健食品，經常食用香蕉的人患高血壓以及其他相關的心血管病變都比較少，如果您有高血壓的困擾，每天吃一兩支香蕉對您一定有幫助。

台灣曾經是有名的香蕉王國，每年外銷很多的香蕉到世界各地，這些香蕉美味可口，但台灣的高血壓有沒有比較少？並沒有，因為現在很多人輕忽了這個台灣特產，相當可惜。希望台灣人別忘了這個身邊的健康朋友，我們辛苦的農民種植的天然健康食品——香蕉。

## 桑椹、洛神花可降膽固醇、三酸肝油脂

中山醫學大學教授王朝鐘實驗發現，每天如果吃上 1 百克的桑椹，可以降低的膽固醇、三酸甘油酯，並且還能改善脂肪肝。因為桑椹含有豐富的抗發炎成分，可以有效抑制血管平滑肌細胞增生，另外洛神花也有類似的功效。王朝鐘指出，洛神花和桑椹的萃取物，都具有抗癌保肝的效果，也和中醫的觀點不謀而合，不過中醫師還是要提醒大家，這兩種天然食材，對身體虛寒的人來說，吃太多還是會拉肚子，所以在養身保健之前，最好還是適量食用。