

餐桌自救行动

在食品安全问题集中爆发的今天,普通居民针对自己的餐桌发起了一场自下而上的保卫行动。他们的行为也许微小,不足以改变现实。但是,这种保卫绿色餐桌的自救与互助汇聚在一起也是力量,这种力量对于今天的食品安全问题哪怕只是推进以毫米,也是推进。

■文 | 陈筠 ■图 | 龚凌

今天,什么东西不能吃了呢?

几乎每一天,网络上的新闻就会曝出一款食品危机。从牛奶到地沟油;从抹粉的小黄鱼到喷甲醛的白菜,各种匪夷所思,都会成为铅字,证明事件的真实存在。

这些天,人们突然把对食品的关注,投入到日常生活里最基础的一种物质:水。城市居民没有一个人可以逃避使用的自来水,在近期官方通报的数据中,我国出厂水质达标率竟然只有83%,另有17%的自来水出厂时就已经不合格了。

随着人们将更多关注的目光投向自来水,更多真相被挖掘。有原美国夏威夷大学环境专家董良杰,在实名认证的微博上发言,“中国饮水里雌激素干扰物研究发现,23个水源都有,长三角最高。另外,它们作为持久污染物,一般水处理技术去不掉;人体积累,后果难料。”

在如此大环境下,食品安全保卫战,想要取胜似乎只能是一种美好的愿景。

在复旦大学研究生吴恒创办的“掷出窗外”网站上,水的问题,可以被替换成其他任何一种食品的问题。在该网站5月的资料库中,问题食品从食用油,到红豆冰棍,从海参到酱油,从韭菜到土豆……

任何想象得到,和无法想象的食物都潜伏着重重危机。对于这些学者可以做宏观论述,媒体可以做深度调查,但对于只想“安全”的城市居民而言,撇去所有的道理、规则外,只想要一些简简单单的办法,来保证自己的餐桌安全。

很多人在恐慌中,给自己列上了一张“食品黑名单”,把出现问题的食品,从自己的菜谱中删除。牛奶出了问题,不喝牛奶;果汁有问题了,不碰果汁……但如果他或者她看了“掷出窗外”网,或许,有一天,菜谱里只剩下

空气了。

可惜,空气有时候也不那么干净。看似阳光明媚的天气,却是个污染天。

水源、空气、土壤、水……大自然赠予的资源,孕育出人们食用的瓜果蔬菜、粮食,河流中滋养出各种水产品,粮食喂养了家禽,草地畜牧了牛羊……原本和谐自然的生物链,在今天已经问题重重。有些是烂在源头,有些出现在生产物流链中,另外一些则在终端消费上。每一个环节上的人,既可能是罪恶的发生者,也可能是罪恶的承接者,“人人都可能是作恶者,人人都可能是受害者”。

吴恒以“易子相食”衍生出一个新词“易粪相食”,试图概括问题食品生产商践踏法律和道德底线,又自以为可以在大环境中保全自身的行径,不过是种掩耳盗铃的行为。

在一种过度恐慌的时期,人们迫切希望抱团取暖,找到一个安全的“联盟”。食品安全联盟,是一个民间组织,它在微博上赢来了众多粉丝,既传播着各种食品安全问题,也请来专家试图做科学的二次解读,同时还及时回复普通网友们的询问,帮助提供问题食品维权的方式和思路,为大家答疑解惑。

因为无知才会害怕与忧惧,“食品安全问题正让越来越多的人,成为这方面的专家”。食品安全联盟的发起者张旭东希望人们回归更多理性,来应对自己的生活,面对各种看似可怕的现象。

云无心,生活在美国已经11年的食品专业的专家学者,一直在为国人科普相关专业领域的知识。与绝大多数网友面对今天中国食品安全问题时的愤怒不同,云无心一直号召大家理性看待各种食品安全事件。他认为,愤

怒、惊慌都非正确的态度,正是这种惊慌会带来更多的非理性。

他以美国为例,认为没有一个国家可以完全做到食品安全无事故。但完善的监管体系、强有力的执行力度、媒体的专业与客观,可以让民众看待问题更加理性,拥有安全感。

但无论看似多么悲观的境地,都应用最努力的态度去面对。有城市居民努力让自己的餐桌更加“绿色”,把菜种在阳台上,有的给自家装上了净水系统,使用国外品牌的锅具烧水,防止国内不合格产品析出重金属,且放置在国外知名品牌的热水保温瓶中。也有人只要发现“绿色”食材的基地就在网络上奔走相告。

食品安全危机时代的人们,互助着,大家的生活方式也因此而改变。

同样改变的,还有相关的监管部门。今年3月底,上海食品安全投诉热线“12331”开通启用,上海也因此成为全国首个实现食品安全举报投诉“一号通”的城市。热线启用后,市民遇到食品安全类问题都可以直接拨打“12331”进行咨询、投诉和举报。

与此前多部门监管,又不知道向谁投诉的难题相比,这至少是个进步。



掷出窗外! 给问题食品绘张图

复旦大学研究生吴恒2011年创办了一个中国食品安全问题的“维基百科”网站“掷出窗外”网,随着这一年来中国食品安全事件的层出不穷,吴恒和他的网站再次成为媒体关注的焦点。

■文|陈筠 赵艺婧 ■图|张贤人

“我主动去做我想做的事情”

“掷出窗外”的首页上,是一张“中国食品安全问题形势图”,从2004年到2011年,以红色显示的重灾区,越来越多。2004年,全国仅有4个食品安全严重区域,2011年发展为11个,长江以南地区几乎“全军覆没”。

吴恒,这个复旦大学历史地理专业的研究生,原本的专业和食品完全搭不上界。有一天,当他看到自己最爱的牛肉盖浇饭里的牛肉,极有可能就如同新闻所说,是用了“牛肉膏”所制的,他就突然吃不下饭了,脑中还闪现了这样一个念头:把这些曝光的食品安全问题,都统统放在一起,看看中国到底有哪些食品是安全的?

为此,他延期了研究生毕业的时间。

复旦大学研究生寝室,这个85后射手座的男孩子的房间,相当的凌乱,行李箱、杂糅成团的衣物、书籍,地上随意地放着水果。与乱成一屋的环境相比,吴恒面对采访的思路却相当的缜密和清楚。

“了解更多中国食品安全问题的现状,就越是很难让人对现实平静。”吴恒说,他原以为身处校园,只要不吃路边摊、烧烤、麻辣烫,那么有毒食品即使存在,也与我无关。“但实际上,连我特别爱吃的老酸奶都无法幸免”。

去年6月,吴恒与其它33位志愿者一起,将能搜集到的与食品安全相关的新闻做一个数据库,呈现给公众,并根据这些搜集到的新闻进行进一步的分析,描述趋势、总结规律,创办了“掷出窗外”网。

2012年的5月,由于微博名人的助推,吴恒的这个网站,两周内迎来了400万次的点击,一度因流量超负荷而瘫痪,他连夜自费更换了网站服务器并购买了新的域名。“费用很便宜,差不多600元一年。”吴恒对生活周刊记者说,目前该网站的维护工作由他和另外一位志愿者主要负责。

“我会主动地去做我想做的事情。”吴恒如是说。

“易粪相食,每个人都可能吃垃圾”

“掷出窗外”网上主要是关于食品安全问题的一些资料综合。在其资料库上,共有2517篇相关的新闻报道,随着吴恒再度被媒体关注,网站也迎来了更多人的关注群体。短短半月时间,就由其他网友添加了100多篇与食品安全相关的新闻报道链接。

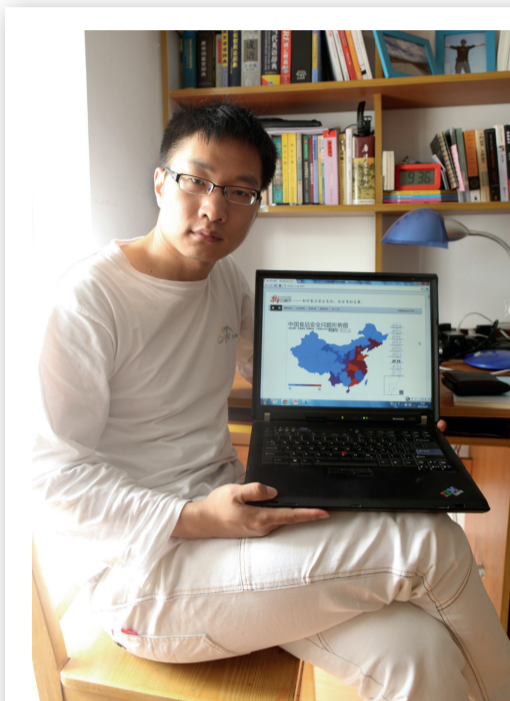
网站的调查报告区,有一篇名为《易粪相食:中国食品安全状况调查(2004—2011)》的调查。

“所谓‘易粪相食’,就是每种食品的生产者都清楚自己制作的食品是垃圾,因此从来不吃,长此以往,每个人吃的都可能是垃圾。每次听到这些人沾沾自喜的口气时,我总是悲从中来——我做的鸡翅有问题,我不吃鸡翅,但是我会喝牛奶;我卖的牛奶有问题,我不喝牛奶,但是我吃鸡翅。无论愿意与否,在食品安全问题中,没有人是一座孤岛,没有人能够独善其身。”

运行快一年之后,吴恒说,“网站的管理其实很简单,因为网友可以自行添加,我一般就是审查下内容是否真实,是否来自正规媒体的发布。对于内容本身,因为我们不是专业人士,不会做具体的内容甄别。我相信正规媒体的消息,还是有权威性的。”吴恒说,目前虽然每天都要维护网站的运作,但纯技术性的花费时间很少,只要每天抽空三五分钟即可。

对于网站的局限性,吴恒毫不讳言。“掷出窗外”所搜集的只是刊登在纸质媒介上的,且被放到互联网上的电子版食品安全新闻,与真实情况下全国所发生的食品安全事件的数量相距甚远,且真实性也有待审查。同时,吴恒很清楚地将网站定位为关于食品安全问题曝光新闻的搜集、整理和展示类网站。这个网站仅仅是一个展示的平台,虽然有互动的留言区,但90%以上的网站访问属于初次访问。大部分的人在来“观光”过网站后,就没再回来过。

“掷出窗外”给了消费者一个了解食品安全危机的平台,却没有教会他们如何主动地去防御食品危机?吴恒对此解释说,社会有社会的分工,食品安全并不是他的专业,他能做的就是将相关的最新、最全的资料收集齐。为了保持网站的公益性和公正性,网站拒绝接受企业捐助,但如果有更为专业的公益机构或基金考虑接手运作“掷出窗外”,能让网站的公共效益发挥到最大,他亦“何乐而不为”。



If it's worth doing,
it's worth over doing.

(如果一件事值得去做,就好好地做。)

——吴恒座右铭

吴恒
复旦大学研究生,掷出窗外网创办人
自救行动

1. 创办掷出窗外网,公布每个地区被媒体曝光的食品安全问题。
2. 撰写调查报告,展示中国2004年到2011年食品安全问题。

他说

Link

被吴恒“掷出窗外”的食品:

吴恒说,虽然知道了许多食品不安全,但生活在目前的大环境下,大多数食品还是得该吃就吃,该喝就喝。但就他个人,目前有些食品被他排除了日常的饮食菜谱。

- 1、坚决不吃烧烤,因为油和原料的来源无法确保;
- 2、不碰奶制品,包括牛奶和老酸奶;
- 3、牛肉盖浇饭不吃了。

吴恒对消费者的建议:

- 1、增强自我保护意识,提高消费警惕,食品安全与人人有关。
- 2、要树立正确的食品安全观和消费观。不应对食品添加剂持无所谓的态度,也不应妖魔化一些符合食品安全的食品添加剂。
- 3、要积极参与民意反馈给相关政府部门,维护消费者的权益。渠道有消费者权益协会,上海专门的食品安全投诉举报受理中心等。

“一起推进一毫米”

吴恒的书架上有几本醒目的书,《宁鸣而死,不默而生》《美国历届总统就职演讲辞》《耶稣的真实王朝》,它们似乎隐隐地向外界透露着吴恒的内心世界。接受采访的这一天,吴恒不时转向电脑屏幕,专注忙碌地制作着一份PPT。这一天下午,他要接受上海食安办的约谈,内心不免有些紧张。他说,他期待着,这次约谈或许能开启一个官方与民间的交流渠道。

“国内的食品安全问题之所以层出不穷,原因之一就是犯罪成本低。每次发生问题,监管部门只是象征性地罚款,罚款金额与制假获取的暴利相距甚远。因此只有加大惩罚力度,让黑心企业罚不起,才能制约那些贪念。除了重罚外,政府部门还应该加强监管。培养人们的道德观、树立信仰固然是一种更为有效的解决方法,但加强监管效果来得更快!此时此刻,人们更需要的是法律,而不仅仅是道德规范。”不过吴恒也表示,他对中国的食品安全问题并不悲观,他倾向于相信目前的问题只是经济发展的一个必经阶段。如果可以解决多部门

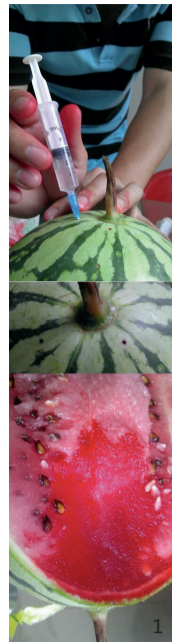
监管的弊端,解决利益的跨区域和监管的跨辖区问题,掷出窗外的食品将越来越少。

约谈的内容也让网友们很关注。事后,吴恒在自己的微博上发出了《那些年,我们一起推进的一毫米》一文,详细记录了当天接受上海食安办约谈的纪要。他说,“正是因为网友的关注和转发,民意被倾听和重视。”

网站出名了,吴恒也出名了。但是理智的他明白随着网站过了关注期,一切又都会恢复平静。但是这个网站,他会努力继续办下去,一如既往保持网站的公益和公正。

今年的7月,吴恒即将硕士毕业。他目前正在一家互联网的创业公司实习,创办“掷出窗外”某种程度上也帮助他获得了这次实习的机会。

“毕业后,我会争取去国外学习,还是从事历史专业相关的领域。对于食品安全领域而言,我总归是个外行。”吴恒说,他喜欢历史,就是因为喜欢才跨专业考研到历史专业。而建立“掷出窗外”的原因之一也和历史有关,“为后世留下点这个时代的印记,至少让几十年后的人们知道,这些触目惊心的报道,是真实存在过的事件。”



1.打针西瓜
2.学生自制明胶酸奶
3.含有明胶不化的棒冰

食品安全面前，没有人是孤岛

民以食为天。食品安全问题牵动着每一个国人的心弦，很多人的生活也因此而改变。张旭东和他的同事们组建了“食品安全联盟”，他们与专家一起，为网友答疑解惑；云无心，一位在美国生活的食品安全博士花了大量的精力，为国人撰写了大量的科普文章，让更多人能理性地看待食品营养与安全；王俭，上海这个城市里的普通居民，用自己的生活智慧，努力将家庭餐桌生活构建得更加健康和安。

■文 | 陈筠 ■图 | 受访者提供 资料



王俭的孩子吃着父母自制的面包

王俭 普通市民 自救方法

1. DIY主食。
2. 吃乡下收来的鸡蛋、买超市里最贵的食品。
3. 对厨具要求也非常严格，使用达到医用标准的厨具。

王俭家的饮食法则

1 尽量不吃或少吃深加工的食品，加工的过程中可能会添加到东西会很多。

2 少吃加碘盐，上海身处沿海，居民又习惯吃各类海产品，很多人并不缺乏碘元素。“近期我们单位体检，有超过60%的人被发现有甲状腺结节。”王俭说。

3 外出就餐，主要挑选食材新鲜的日料店，意式餐厅；如果去中餐店，基本上少去用油大的川菜店，点菜主要点清蒸、白灼的菜式，尽量多食用能看出食材本身新鲜度的菜品。

无论愿意与否
在食品安全问题中
没有人是一座孤岛
没有人能独善其身

一个普通市民的食品安自路

王俭是这个城市里的普通居民，自从儿子出生后，他对于食品安全问题的焦虑感与日俱增。注重原材料的选购，爱上DIY，将最大的家庭花销花在购买各种厨具用品上，研究各种与食品安全相关的信息，看似夸张的生活方式的改变，正是王俭对于保护自己家庭食品安全的一场自卫战。

看过纪录片《舌尖上的中国》，王俭很是流了一番口水。片中那些美妙的食物，只见形，就如闻到了味，让他回忆其曾经美妙的口感体验。但他说，“为了不去亲近那些元素周期表里的各种元素，我很久都没吃排档了，早餐也坚决不碰外面的小摊，一般是自制或者到单位食堂就餐。”这些年来，在吃的方面，王俭很有自制力，如同一个清教徒一样。

这个理工科出身的三十出头的男人，这些年，有了一个看似不是很男人的爱好：DIY蛋糕、面包。“也是通过新闻了解到，很多面包店出产的面包，用的油脂很不好，有的是代可可脂，用了棕榈油什么的，饼干之类的零食更是如此。”王俭对生活周刊记者说，添加剂、防腐剂之类的东西，很不安全。

“如果没有孩子，我们可能也不会这么纠结。”王俭说，为了保证一家人早餐的安全，他学起了烘焙，并购置了面包机、烤箱，同时让孩子妈妈一起学习，保证每天都有新鲜的面包供应。

“老人其实会觉得我这些行为有些夸张，他们有时会说，这么多年过来了，大家不是生活得好好的嘛？话虽如此，父母还是很支持我们在吃方面的‘疙瘩’（挑剔）。”王俭的父母家在乡下还有亲戚，会有一些新鲜的蔬果送过来。“但送菜实在是麻烦，多数时候，父母还是自己注意挑一些蔬菜，譬如买有虫眼的菜，有时是有机的。但说实话，我们对有机蔬菜是否真的有机，也没有信心。”王俭说，相比蔬菜，他们一家人对吃的鸡蛋更为重视。

接受采访这一天，王俭家正好收到了乡下亲戚送来的100多只新鲜的农家散养鸡蛋。“吃过真正散养鸡蛋的人，是不会喜欢吃外面的鸡蛋的，何况给有些产蛋的鸡使用了很多的激素药物，饲料也可能有问题。”王俭说，一般亲戚集中收集10来天，就能收集到100多只鸡蛋，这够他们一家子吃一阵子

了。

夏天到了，卤味的诱惑更甚了。不过王俭家的餐桌上，从来不会出现外面的熟食制品和卤制品。“实在很想吃的话，会自己去超市买有品牌的鸡爪子，然后自制泡椒凤爪。来过的瘾。”

王俭做中学老师的妻子对记者说，为了吃得安全，他们家把大部分的收入都花在了饮食上。“我们还是相信一分价钱一分货，在牛奶出了这么多事情的情况下，现在我们喝的牛奶，都是超市里最贵的一款”，王俭说。

“比如老人吃蜂蜜养胃，还促进消化，但国内的蜂蜜很多有问题，感觉是糖水一般。现在我们家吃的蜂蜜，都是新西兰的，它很粘稠，搅动起来如同麦芽糖，但真的很不错。”王俭说，虽然价格要500元左右一公斤，但他认为这是值得的。

“除了大米、蔬菜这种需要大量消耗的食材外，我家的大多数零食、调味料，都会去购买进口食品。”王俭说，这是他作为一个普通城市居民可以努力的程度。

水的安全，亦是这个家庭非常重视的。“家里安装有净水器，虽然商家称可以直饮，但我还是不相信的，一般都是会用医用不锈钢的厨具煮开，然后放置在某日本品牌的热水壶里。”

在听闻国内知名品牌的厨具不合格，会有重金属析出的新闻后，王俭就选用了一套称使用医用不锈钢材质的厨具，以保证自家加工食品过程中的安全。



张旭东
食品安全联盟发起人
互助手段

1. 创建信息互动公共平台，普及食品安全知识。
2. 集结专家资源，对网友提供互助咨询。
3. 对当下最热的食品安全事件，尽量给出最全面、最专业的解释。

一个粉丝联盟的互助与维权

当一个个匪夷所思的食品安全问题爆出，许多人发出这样的感慨，“食品安全问题逼得更多人成为各种专家”。半年多来，张旭东和他的同事们，也正逐渐成为这方面的专家。

与普通人相比，这个团队本身都拥有一定的专业基础，他们是中国数字农村网的同事，大多毕业于相关的农业大学。在新浪微博上，“食品安全联盟”拥有将近两万四千的粉丝，每天及时发布与食品安全相关的新闻信息，回复网友的相关咨询，并帮助打算维权的网友提供解决问题的思路方法。

“之所以称为联盟，是希望能联合更多关注健康和食品安全的国人和机构，一起维护一个公共平台，实现信息的交流和互动，一方面在食品安全领域了解各种知识，另一方面也通过公共交流平台及时发现一些谣言和误区，最终实现不盲目悲观，不掩耳盗铃，促进从生产到流通以及消费终端的安全透明和可追溯。”张旭东对生活周刊记者说。

层出不穷的食品安全问题，让许多人产生了悲观的情绪。“现在的问题是，往往某种食品一出现问题，媒体、网友就会把它一棒子打死。有一个极端的网友，就列出了一张喜爱饮食名单，每当出现一种食品出现问题，她就划掉一种自己喜爱的食品。”张旭东说，按照这张“食品黑名单”，不久之后，她就要面临没有东西可吃的地步了。

“大家的饮食习惯和长期对食品购买消费所形成的一系列惰性，不愿意去主动辨识，这也是产生悲观反应的原因。”张旭东本人的生活，因为发起了“食品安全联盟”，而产生了不小改变。“现在对食物的追求和考量，变得更加客观和平衡。除去食品安全的问题，自己还会注意到营养安全的问题。”张旭东说，一般他出去吃东西，最大的经验是，先去判断一下这个食品的成本与收益的问题。“前些天媒体上所说的老油涮锅，如果你简单地核算一下，就会知道，这个成本要大于收益。在这种情况下，你如何能期望食品好吃、便宜还能还有安全呢？”

张旭东表示，排除国人对食品安全大环境的悲观和恐慌，需要做很多的工作，这也是他们团队的努力方向。“未来我们将在手机、网站以及其他便利手段下提供更为快捷的查询和求助途径，国人只要做好两件事：一是知道关注和求助，二是拥有便利的工具性，一想到问题，你就能得到你需要的信息，恐慌等情绪自然消解。”

他以甲醛白菜为例，“在当前的保鲜剂使用现状下，也是一种常见方式，农民在保鲜的成本投入和预计收益是密切相关的。甲醛具有挥发性，在洗菜的过程中以及烹炒的过程中，几乎没有剩余，人体自身的精密性会解决一部分微乎其微的所谓残余。况且甲醛主要涂抹在根部，喷洒在叶面上，这种腐蚀性会伤害菜质，菜农也不会那么傻。”

Q&A

信息越充分，恐慌越少

生活周刊：对于许多网友的提问，你们如何保证解答的科学性，在传道解惑上，如何最大限度地避免谣传和错误解答？

张旭东：我们解决不了所有的食品安全问题，只能尽量避免谣传，也要防止传播一些行业、企业之间的恶意竞争打压的信息。在公众面前，让问题食品得到充分暴露，促进科学信息和饮食安全健康理念为更多人所认可，是我们工作的核心。

生活周刊：微博上转载的很多关于食品安全的新闻，你们是如何做二次解读的？

张旭东：新闻的转发是一件非常慎重的事情，新闻的特质决定了有些消息是需要求证的，我们只提出疑问，或者质疑思路，适度进行引述，不当裁判。

生活周刊：你们是如何与粉丝互动、互助的？

张旭东：有很多人经常把我们这个平台当成问题解答的终点，从这点上来说，这也不是我们联盟追求的终极目标。无论我们集合了多少专家，都依然不能解答所有的问题，我们更多的是提供一种理性的思考方式和解决思路，随着更多专家和业界资深人士的平台交流，提供更多不同角度的解读，避免以偏概全。

他们的餐桌自救法

乐嘉

家中后院一小块地，已有番薯和玉米，辟出一半，原打算搞点花，现强烈决定熟读「本草纲目」，种点救命的草，万一腿脚不便机能衰竭，自家磨药粉熬药膏，自给自足，不能冤死在胶囊皮之下。

刘翔

送黄瓜咯！自家种的！

李开复

1)自己种菜，买有机农场菜，2)台湾、东南亚水果，3)多吃牛羊(因为它们吃草)，少吃猪鸡鸭，4)欧洲三文鱼、鱼，5)水过滤后，再用美国锅煮沸，6)新西兰奶粉、合资“万得妙”牛奶酸奶，6)乡下柴鸡蛋、柴鸡，7)台湾皮蛋、酱油，8)港台面条、罐头、零食，9)泰国米。

许多网民说吃不起。我想说：1)应该有好几项，人人做得起，2)建议能做多少做多少，3)健康重要，考虑金钱花在何处，4)很多人每天吃的营养超过需求，不妨少吃，而吃健康些。



云无心
农业与生物系食品工程专业博士
互助手段

运用专业知识，告诉公众吃的真相。

一个食品工程博士的观察与思考

每当说起中国食品安全环境的现状，并没有大家想象的那么糟糕，勿需恐慌时，云无心的博客和微博中，常会受到一番网友的攻击与谩骂。云无心，从2008年开始为媒体写作关于食品安全的作品，是一位毕业于清华大学，获得美国普度大学农业与生物系食品工程专业博士，目前在的一个食品原料公司做研发工作的专业人士。

他出版了《吃的真相》、《吃的真相2》，并以专家身份，为网友和媒体解读新闻事件中的各种食品安全问题与食品误区的真相。“我希望自己的文章能够让公众更加冷静客观地看待这些事故。虽然受到了很多谩骂攻击，还是有许多读者能够理解我所说的东西的。”

与多年前中国的食品安全环境相比，云无心对生活周刊记者表示，“现在的食品安全问题并不是‘愈加严重’，而是公众‘关注更多’了，公众‘更加敏感’了。”

如其在写作的《“毒食物”真有这么严重吗——盘点2011的食品事件》中所言，云无心表示，“‘事件’而非‘事故’，很多只是新闻，也仅仅是新闻而已。虽然很吸引眼球，但跟食品安全无关。”

以食品添加剂为例，云无心认为，目前公众对食品添加剂的恐慌与偏见过深。“食品添加剂本身给食品带来的好处是实实在在的，比如糖替代品减少了糖的摄入，对于多种慢性病以及控

制体重都大有好处。而食品胶增加食品的稳定性，改善口感，还能提供一部分膳食纤维——而膳食纤维本身，是目前很多人的食谱中都应该增加的。即使是防腐剂，带来的好处依然是主要的。如果肉类不防腐，那么就只能采取其他昂贵的保存方式——任何生产成本的增加最终必然要由消费者来承担的；或者冒着致病细菌产生毒素的危险——肉毒素的危险。”云无心说，中国批准食品添加剂有2400多种，其中1800多种香精香料和77种一般的食品添加剂，无论如何“过量食用”都不会带来安全性的问题。另有一些只要规范使用，也是安全的。

面对不少公众不信赖国产食品，更信任进口食品的现象，云无心表示，“相对来说，进口食品在质检指控上会做得更好一些，但进口食品并非‘安全保证’。”但他也对生活周刊记者表示，实际上，国外其实也有很多食品安全的事件，“譬如美国婴儿吃了奶粉后死去的那个事件，跟圣元奶粉那个事件性质几乎一样，后果都是死人；中国的所有关于蔬菜水果的所谓‘安全事故’，没有一起能比美国的哈密瓜事件更严重，那起事件导致了一百多人被感染，几十人死亡。但是这两起事件在美国并没有引起恐慌，因为不管是媒体、主管部门还是公众，都能够理性地对待事件，等待事件的真相。前者纯属意外，跟奶粉无关，而后者只是一起偶然事件，并不是所有的哈密瓜都不能吃了。”

Q&A

没有任何一个地方能保证食品绝对安全

生活周刊：你在美国生活了11年，谈谈你在国外看到食品安全大环境的一些感想？

云无心：世界各国，没有任何一个地方能够保证食品绝对安全。美国的监管体系比较合理，更重要的是，执行得更好。美国媒体在报道食品新闻时的专业、客观和理性，实在是值得中国媒体学习。因为监管执行得比较好，媒体报道也比较专业和客观，美国的公众相对来说要理性得多。

生活周刊：普通居民面对今天的中国食品安全大环境，有一些茫然，你对此有什么样的建议？是小心原材料，还是不要有心理负担，该吃就吃，该喝就喝？

云无心：公众不妨记住几点。1、不是传统的就是安全的，存在的历史长只是说没有发现存在“大问题”，小问题是发现不了的；2、不是大家不熟悉的就不安全，每一项新技术新产品都会经过大量的安全检验，而那些检验标准严格到很多“传统食品”都可能通不过；3、任何食品都有捣鬼的可能，但是市场上有人捣鬼并不意味着所有的食品都在捣鬼，重要的是你购买的渠道是否可靠；4、越是深加工的食品捣鬼的机会越多，而原料捣鬼的机会就要少许多；5、食物多样化、购买的品牌多样化，可以分散风险。