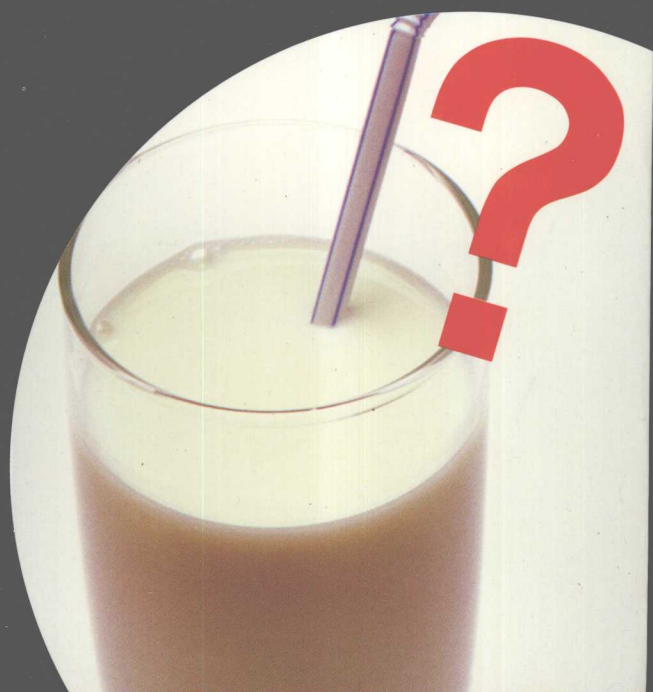


明天， 你还敢吃吗

主编 王枫

近年来，我国已进入食品安全事件频发期，“苏丹红”辣酱、红心鸭蛋、毛发酱油、地沟油、毒奶粉……



 第四军医大学出版社

明天,你还**敢** 吃吗

主 编 王 枫

编 者 侯祥红 曹子鹏 曹 瑞

季爱玲 刘寒强 于 芳



第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

明天,你还敢吃吗/王枫主编.—西安:第四军医大学出版社,2008.10
ISBN 978-7-81086-588-3

I. 明… II. 王… III. 食品卫生-基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 149577 号

明天,你还敢吃吗

主 编 王 枫

策划编辑 富 明

责任编辑 土丽艳

执行编辑 杨耀锦 黄 璐

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 西安永惠印务有限公司

版 次 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

开 本 787×1092 1/16

印 张 13.5

字 数 150 千字

书 号 ISBN 978-7-81086-588-3/R·429

定 价 22.00 元

(版权所有 盗版必究)

前言

在我国春秋时期，齐国有一个伟大的政治家管仲曾经说过：“王者以民为天，民以食为天，能如天之天者，斯可以。”这说明了食物对人类生存的重要性。人类要维持生命和繁衍，就需要不断地摄入食物。过去由于科学技术不发达，加工食品不多，一般不会有太多的食品安全问题。但是随着社会的发展，我们今天所吃的食物，在我们吃以前已经经过了许多环节，在这复杂的加工、储存、运输过程中，难免会有有害的东西进入食品。倘使在这个过程中，再碰上监管部门监管不力，食品生产经营者利欲熏心、故意掺杂使假，多种因素之下，食品的安全就更无法保证了。对于我们以食为天的老百姓而言，食物出了问题，就意味着天塌了。这本是不能想象的情景。然而不幸的是，我们的天现在真的被捅出了大洞，只要我们看看最近几年发生的食品安全事件就可以知道。

面对不断出现的食品安全问题，虽然国家和政府做出了不懈的努力进行改进，也取得了一些成果，但是食品安全事件还是层出不穷。尤其是最近发生的“三鹿奶粉”事件，使我们对食品的安全性产生了深刻的怀疑。作为消费者，我们一方面要期待政府的努力、监管部门的责任、食品生产商的良知，同时也要不断提高我们自己辨别不安全食品的能力和意识，因为这是我国食品安全现状下一种不得不采取的自我保护手段。

在有关食品安全的问题中，我们必须有一个概念，就是有些东西在食品中是绝对不允许存在的，存在了就是不可原谅、不能食用的，比如三聚氰胺。有些东西是可以存在的，但必须是微量或经过严格安全性评价和审批以后允许的，比如食品添加剂等。凡是法律

规定不能添加的东西，就坚决不能添加，哪怕添加的东西是无害的。我国法律规定凡是没有证明是有罪的就按无罪推论，这体现了对人权的尊重；在食品安全上应该正是相反的，凡是没有证明是安全的东西，就应该认为是不安全的，因为食品安全是天大的事情，更应该体现对生命的尊重。

我们必须面对这样的现实：在环境污染如此严重的今天，即使我们不有意在食品中加入有害物质，我们的空气、水和食物中也有许多我们无法觉察的有害物质，我们每天通过呼吸、饮食和皮肤接触，可能已经摄入多种有害物质。如果食物中再人为地添加有害物质，我们的生活品质还如何保证？昨天一点“苏丹红”，今天一些三聚氰胺，明天还会有什么？

生活中还有些人认为一点点三聚氰胺没什么危害，包括一些专家也称：除非每天喝八袋奶，才会如何如何。笔者在长期从事食品与营养卫生研究工作中，深刻感受到食品对我们的健康具有无以替代的作用。事实上，食品安全不仅关系到我们个人的健康、家庭的幸福，也是民族强盛之本。如果我们昨天姑息“毒大米”、今天姑息添加了三聚氰胺的“毒奶粉”，那明天就还可能继续出现添加了其他有害物质的其他食品！明天，我们还能吃什么，还敢吃什么？！

我国人多地少，而且正处于转型时期，食品安全的问题可能在一段时间内还将长期存在。这种情况下，提高我们消费者的鉴别水平就显得特别重要。为此，我们编写了这本书。全书共分三个部分，第一部分概述了当前食品安全现状，第二部分以问答形式介绍关于食品安全的必备知识，第三部分分类介绍常见食品中可能存在的安全隐患及鉴别方法，希望能对消费者有所帮助，这也是本书的目的所在。

最后，希望所有人健康、平安！

王 枫

2008年9月

C 目录

Contents

第一部分 引子 /001



第二部分 食品安全知多少 /021

什么是食品安全? /022

食品质量主要有哪几项基本要求? /022

什么是食品污染? 食品中可能存在哪些污染物质?

/022

哪些环节易导致食品污染? 防止食品污染的措施有

哪些? /022

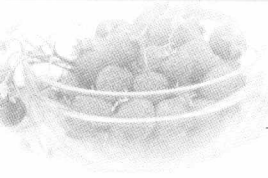
什么是转基因食品? /023

转基因食品对人体有害吗? /023

你知道什么是绿色食品、有机食品及无公害食品吗?

/024

什么是无公害农产品? /025



食品加工中产生的化学危害及其预防措施有哪些?

/025

食品容器、加工设备和包装材料的化学危害及预防措施有哪些? /025

食品中的物理危害及其预防措施有哪些? /026

我们现在吃的食物中是不是绝对不含对人体有害的东西? /027

你知道“QS”吗? QS 标志的含义是什么? /027

什么是食品标签? 如何看食品标签? /028

如何正确识别标签与理解食品标签内容? /029

食品保质期和保存期有什么区别? /030

保健(功能)食品与药品的区别是什么? /030

什么是食源性疾病? /031

如何保证厨房的卫生安全? /031

饮料酒的标签应注意什么问题? /032

如何鉴别真假洋酒? /033

假冒进口食品鉴别常识有哪些? /033

食品安全事故是怎样分级的? /034

发生食品安全事件时如何进行有效的投诉? /035

食品安全投诉举报有哪些注意事项? /036

什么是食品添加剂? /036

为什么要在食品加工中使用食品添加剂? /036

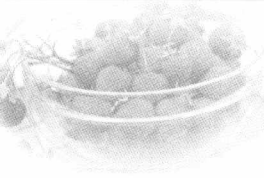
食品添加剂主要有几类? /037

食品添加剂对人体有害吗? /037

目前我国食品添加剂使用存在的主要问题是什么?

/038

- 哪些食品出现过食品添加剂超标的问题？ /038
- 食品防腐剂对人体都有害吗？ /039
- 食品中有意加入的化学品及其危害性的预防措施是什么？ /040
- 食品中无意或偶然加入的化学品及其危害性的预防措施是什么？ /043
- 你知道儿童食品安全十大问题吗？ /044
- 如何避免儿童饮食中可能出现的生物性污染？
/046
- 如何避免儿童饮食中的化学物质污染？ /047
- 购买儿童食品有哪些注意事项？ /047
- 儿童不宜多吃的食物有哪些？ /048
- 儿童吃无铅皮蛋有害吗？ /048
- 煎炸油能反复使用吗？ /048
- 新的食用油质量标准与原标准有什么不同？ /049
- 吃什么油好？什么叫1:1:1？ /049
- 为什么说“橄榄油”和“茶籽油”好？ /050
- 压榨油与浸出油有什么区别？ /051
- 常食精炼油有益吗？ /051
- 调和油、色拉油、玉米胚芽油、花生油哪种吃着好？
/051
- 植物油可用于煎炸吗？ /052
- 吃植物油有哪些误区？ /052
- 选购食用油的要领是什么？ /053
- 吃多少油合适？ /054
- 如何食用和保存酱油？ /054



- 怎样煮豆浆? 豆浆应该怎样煮才算熟? /055
- 转基因大豆食品安全吗? /055
- 豆腐和豆浆应如何保存? /056
- 饮用豆浆应注意什么? /057
- 豆浆和豆奶是一回事吗? /057
- 为什么会发生豆芽菜中毒? /058
- 为什么不宜食用干炒黄豆? /058
- 大米是怎样分类和定等的? /058
- 什么是糙米? 为什么说糙米营养价值比精制大米高?
/059
- 什么是清洁米? 清洁米有什么优点? /059
- 什么是强化米? 为什么强化米越来越受到重视?
/060
- 为什么大米会陈化? 陈化米有什么害处? 怎样防止大米
陈化? /060
- 面粉的种类如何划分? /061
- 怎样选购和保存面粉? /061
- 不吃主食(大米、小麦等五谷)有害吗? /062
- 油炸、烧烤食品能常吃吗? /062
- “千万不能吃剩菜、剩饭”的说法对吗? /063
- 味精是“美味陷阱”吗? /063
- 为何要少吃腌制食品? /065
- 蔬菜为什么不宜久存? /065
- 如何避免水果、蔬菜中的残留农药? /066
- 清洗水果、蔬菜上的农药残留方法有哪几种? /067
- 如何科学饮水? /067

- 饮料能代替水吗？ /068
- 喝火锅汤对身体有益吗？ /068
- 你知道酸奶、乳酸菌饮料和酸性饮料的区别吗？
/069
- 什么是炼乳？ /069
- 什么是牛初乳制品？ /070
- 鲜奶有哪些包装形式？ /070
- 如何区别鲜牛奶与含乳饮料？ /071
- 你知道如何科学喝奶吗？ /072
- 吃冰淇淋能代替喝奶吗？ /072
- 能以鲜奶煮后“结皮”的多少来判断奶的质量好坏吗？
/073
- 喝牛奶会导致高血脂和肥胖吗？ /073
- 有些人喝牛奶会腹泻是怎么回事？ /073
- 多吃奶片有利于健康吗？ /074
- 哪些人不宜饮牛奶？ /074
- 还原奶的营养价值如何？ /075
- 煮牛奶时先放糖还是后放糖？ /075
- 芦荟中有毒素吗？ /076
- 如何预防食物中毒？ /076
- 突发性食物中毒应如何进行急救？ /077
- 生活中容易引起中毒的蔬菜有哪些？ /078
- 常见食物中毒及预防措施有哪些？ /079
- 常见食物的禁忌有哪些？ /084



第三部分 食品问题大排查 /105

谷类及其制品 /106

大米 /106

小米 /110

面粉 /110

油条 /112

粉丝、粉条 /113

豆制品 /116

豆浆 /116

腐竹 /117

豆芽 /117

豆腐 /118

蔬菜及其制品 /120

蔬菜 /120

菌类 /123

水果 /125

畜肉及其制品 /131

猪肉 /131

香肠 /134

禽肉及其制品	/138
鸡、鸭	/138
禽肉制品	/140
盐水鸭	/141
蛋类及其制品	/142
水产品	/145
鱼类	/145
泡发水产品	/150
海带	/151
奶类及其制品	/153
牛奶	/153
奶粉	/154
饮品	/157
水	/157
果汁饮料	/162
茶饮料	/163
酒类	/169
调味品	/173
酱油	/173
盐	/175
醋	/177



罐头食品 /179

糖类 /182

蜂蜜 /182

食糖 /184

食用油脂 /186

植物油 /186

动物脂肪 /190

冷冻食品 /191

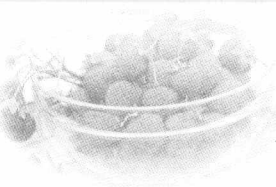
附录 /194

参考文献 /204



P第一部分 art 1

引 子



明天，你还敢吃吗

中国人都知道一句话——“民以食为天”。即使享有九五之尊，号称“普天之下，莫非王土；率土之滨，莫非王臣”的皇帝也就只是个天子，也就是天的儿子。可见食物在人生活中的重要性是无以比拟的。“民以食为天”这句话有两个意思：第一是人民必须有足够的粮食吃，否则就会闹饥荒；第二就是吃的食品必须是对身体有益的，是安全的，否则就是饮鸩止渴。我国经过三十年的改革开放，食物数量的问题已经基本解决，但是，食品安全问题还远没有解决，而且有越来越严重的趋势。虽然全世界各国政府和人民都一直在致力于食品安全状况的改善，但是食品安全的事件还是在不断发生。先看看国际上的不良事件。

疯牛病 (BSE) 事件：又称牛脑海绵状病，1986 年在英国发现，90 年代流行达到高峰。2000 年 7 月英国有 34 万个牧场的 17 万多头牛感染此病，已屠宰焚毁 30 多万头牛；有 30 多个国家和地区均受到感

染，受累国家超过 100 个，造成了巨大的经济损失和严重的社会恐慌。人感染后患“雅克氏症”，发病后表现为进行性痴呆、记忆丧失、共济失调、震颤、精神错乱，最终死亡。这是由于人类打破了自然形成的食物链，在牛的饲料中大量掺入牛的内脏等制品作为蛋白质来源引起的恶果。

二噁英事件：1999 年，比利时、荷兰、法国、德国相继发生因二噁英污染导致畜禽类产品及乳制品含高浓度二噁英的事件。二噁英是一种有毒的含氯化合物，是目前世界已知的有毒化合物中毒性最强的化合物之一。它的致癌性极强。而且二噁英为脂溶性，积累于生物体内的脂肪组织中，不易被降解和排出。

“丙烯酰胺”事件：2002 年 4 月，瑞典斯德哥尔摩大学的科学家发布一项研究报告指出，包括炸薯条在内的多种油炸淀粉类食品中含有致癌物质丙烯酰胺。1 公斤炸薯片的聚丙烯酰胺含量是 1000 微克，炸薯条是 400 微克，而蛋糕和饼干中的含量则为 280 微克。动物试验证明它有致癌危险，而 2002 年以来的多项研究又陆续证实，在对土豆等含有淀粉的食品进行烤、炸、煎的过程中也会自然产生丙烯酰胺。

我国的食品安全形势与国外比起来更为严峻，产生的危害更大，波及的人员更多，造成的后果更严重。尤其是在食品掺杂使假上，不法商人与某些利益既得者勾结，充分发挥“聪明才智”到了令人发指的地步。买大米，有用石蜡抛光的“毒大米”；吃油，有“地沟油”；就是我们生活中不可缺少的牛奶也从开始的掺水、掺牛尿、掺尿素到今天的加入三聚氰胺。

不可否认，我国已进入食品安全事件频发期。劣质奶粉、“苏丹红”辣酱、毛发酱油、石蜡火锅底料、瘦肉精、毒大米、地沟油……问题食品之多、涉及范围之广、造成恶果之重，已到了令人谈“食”色变的地步。我们不妨回顾一下近年来发生的一些重大食品安全事件。

2004 年 4 月 30 日，新华网披露：在安徽省阜阳市，由于被喂食几



乎完全没有营养的劣质奶粉,13名婴儿夭折,近200名婴儿患上严重营养不良症;2004年5月10日《解放日报》报道,淮安涟水也惊现大头娃娃,2名婴儿因食用劣质奶粉导致营养缺乏而死。按照我们国家的规定,婴幼儿的奶粉蛋白质含量只有达到12%以上才属于合格的奶粉。虽然这种劣质奶粉标明的蛋白质含量是在10%~20%之间,实际上经过阜阳市工商局专业的检测人员检测,最后的结果是蛋白质含量只有2%。不法商人在牛奶中掺入了大量淀粉,造成吃这种奶粉的婴幼儿蛋白质摄入量很低,引起食用者蛋白质缺乏。孩子喝这种奶粉就相当于喝糖水。

从2004年5月11日开始,在不到3天的时间内,广州共有40多名因饮用散装白酒而中毒的患者住进了广州市第十二人民医院,入院患者普遍出现了抽搐、呕吐、步态不稳和视物模糊等症状。医务人员经诊断发现,导致这些症状的原因是甲醇中毒。在随后的几天里,广州其他地区的医院也陆续有因喝了有毒的白酒而入院接受救治的人。甲醇是工业酒精的成分之一,根本不能食用,人体摄入甲醇5~10毫升就可引起中毒,30毫升的甲醇可致人死亡。服用甲醇后,8~36小时出现症状,一般表现为头痛、头晕、乏力、步态不稳、嗜睡、失明等。重者则表现为意识蒙眬、癫痫样抽搐、昏迷,甚至会导致死亡等。其实这还不是最早的假酒案,相似的案件多年前在我国其他地方就发生过。1996年,云南曲靖地区发生食用甲醇严重超标的散装白酒的特大食物中毒事件,192人中毒,35人死亡,6人致残。1998年,山西省朔州、忻州、大同等地区连续发生的多起重大的假酒中毒事件,有200多人中毒,夺去了27人生命。

2004年7月,全国10多个省市粮油批发市场陆续发现一种被称作“民工粮”的大米,其价格比一般大米便宜逾三成,深受一些工地老板、学校饭堂的青睐。这种大米其实就是国家粮库淘汰的发霉米,即“陈化粮”。12月15日,国家食品药品监督管理局对此发出了紧急通