

吃什么才安全？

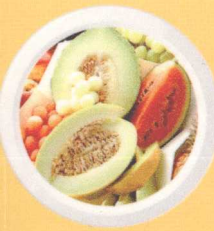


——选择安全食品的正确方法



国际安全食品联盟 | (香港)
安全食品编委会◎著

What is Safe to Eat



这是世界上首部破解食品安全的著作。实事求是地告诉读者什么才是不危害健康的安全食品，选择安全食品的方法；不看标识，看标准！全面剖析了各类食品的安全性，供读者选择。



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

What is Safe to Eat

——选择安全食品的正确方法——

吃什么才安全？



国际安全食品联盟 | (香港)
安全食品编委会◎著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

吃什么才安全: 选择安全食品的正确方法/国际安全食品联盟著

北京: 中国经济出版社, 2010. 8

ISBN 978 - 7 - 5136 - 0005 - 7

I. ①吃… II. ①国… III. ①食品卫生—基本知识 IV. ①R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 130797 号

责任编辑 苏冰冰 邵 岩

责任印制 常 毅

封面设计 白朝文

出版发行 中国经济出版社

印 刷 者 北京长阳汇文印刷厂

经 销 者 各地新华书店

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 2.5

字 数 38 千字

版 次 2010 年 8 月第 1 版

印 次 2010 年 8 月第 1 次

印 数 1 - 15000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 0005 - 7/Z · 938

定 价 19.00 元

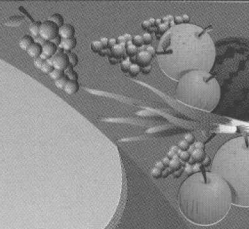
中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换(联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794



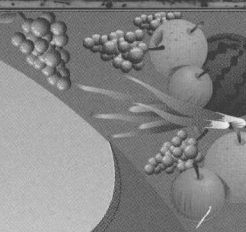
前 言

食品安全问题关系到每一个人。市面上标识着“合格”、“认证”、“有机”、“进口”等各种各样标志的食品琳琅满目，都以“安全食品”、“放心食品”等作为宣传。但是，又有许多媒体报道，说这些食品并不是没有“农药残留”、“兽药残留”、“有害化学品残留”、过量“重金属残留”、过量“亚硝酸盐残留”的安全食品，更不是确保身体健康的食品。因此，吃什么才安全？吃什么才健康？一直困扰全世界的消费者。本著作的作者本着实事求是和严谨的科学态度，解析到底什么食品才安全，到底怎样选择安全食品，给广大消费者提供明确的答案和正确的选择方法。

实际上，本著作所阐述食品所存在的安全现状以及相关内容，科学家、专家们以及专业人士等都心知肚明，只是有些顾虑不予言说。鉴于当前广大消费者的困惑，以及市面上混乱的食品现状，著者才抛弃一切顾虑，给消费者一个明确的答案。通过浏览本著作，您不但会迅速获得如何选择安全食品的方法，而且还能迅速掌握选择安全食品的标准。安全评价标准是决定食品是否安全



的唯一依据，当前许多不安全的评价标准是造成食品不安全隐患的保护伞，因为，它提供了造成食品不安全的法律保护。同时，也能获悉我国已经创造出刷新世界食品安全的“零农残和超低重金属”含量的食品安全评价标准（超有机食品安全标准），为您提供选择安全食品的依据。



中国工程院院士

中国 CDC 营养与食品安全研究员

陈君石对食品安全的评价

当前，食用农产品的安全问题受到了全世界的广泛关注，而关注的焦点则是整个食品链中的源头污染。例如，粮食、蔬菜、水果中的农药残留、重金属和霉菌毒素，以及禽、蛋、奶、水产中的兽药残留。这些问题将会在相当长的一个历史时期内与人类长期共存。因为不使用这些农业化学投入品，就不能养活全球 50 多亿人口，这就是所谓的“双刃剑”。而土壤受环境污染的影响也是一个世界性的顽症。即便是世界上科技和经济最发达的国家和地区，也还不能有效地解决所有这些问题。

难以置信的是，张令玉先生创建的三安标准化农业体系从根本上解决了上述危害。张令玉先生以十余年潜心研究所积累的原创性技术，集成了一个由 28 项生物技术成果组成的覆盖农、林、牧、副、渔的标准化生产模式，即三安模式。这套技术的关键词是：生物技术（不是转基因）、原创性（独立知识产权）、集成和系列化（种植业和养殖业；土壤清洁剂、肥料、农药）、标准化（规范化的生产、操作程序）。这套生产技术，不但能有效净化已污染的土壤和鱼塘，而且由于根本不使用化肥、



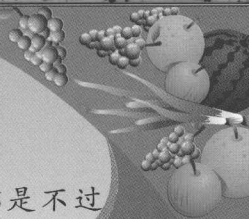
农药和兽药，而不存在残留问题。因此，三安超有机食品企业标准化要求不但比欧盟、日本等最严格的标准还严格，而且超过了有机食品的要求。大量检测报告有力地证明三安超有机食品确实是没有农药残留的。更为难能可贵的是应用三安农业技术生产的各种农副产品与传统技术生产的农副产品比较，不但安全性无可挑剔，而且成本低、产量高、口味好。近两年来，三安农业技术的试点和应用得到快速发展，全国有100多个市、县应用了三安农业技术，无论是在种植业（粮食、豆类、蔬菜、水果）或养殖业（畜、禽、水产）都取得了难以置信的成功。发展速度之快，大大超出了张令玉先生的预期，充分表现出三安农业技术的强大生命力。回顾国内外各项农业生产技术成果的试点、应用和被认可的漫长

过程，三安农业技术从推出试点到现在只有短短2~3年，就已被广大农民、地方政府所认可，一个真正的奇迹！



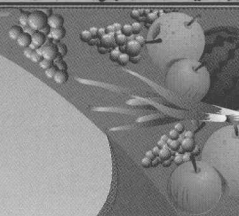
陈君石

三安农业技术的价值，不仅是从根本上避免了农产品的化学污染，保障了农产品的安全性，而且由于惠及广大农民，十分有利于国家“三农”政策的实施和



加速新农村的建设，其长远意义无论怎样描述都是不过分的。

科学技术是无止境的，我衷心希望在张令玉先生领导下，三安农业技术通过实践再百尺杆头更上一层楼，取得更多的高质量成果，为发展现代农业做出更大贡献。



重要的反思与告白

尊敬的读者，编辑这部书的目的完全出于对您健康的关注。因为，在吃什么才安全的问题上存在着众多误区，更为严重的是许多利益者为了获取不义之财，把残害人类健康的“五大生命杀手”食品，用各种合法的“合格”、“认证”、“绿色”等宣传误导消费者，使广大消费者在不知不觉中受到残留“五大生命杀手”食品的危害，这是多么可怕的事实。为了使读者能够较深入理解残害人类健康的“五大生命杀手”的真实面孔，首先进行简单的八大反思，然后再向您简要告白——什么才是不危害健康的安全食品以及选择方法。

一、简单的反思

反思一：当今，为什么癌症发病率如此之高？

当今，癌症患者非常之多，昨天还是一个健康的人，今天检查却患了癌症，而且难以治疗。为什么这么多人患癌症呢？大量国内外研究均已证明：食品中残留的



“五大生命杀手”（农药、兽药、有害化学品、重金属、亚硝酸盐）是罪魁祸首。不再吃残留“五大生命杀手”的食品，是预防癌症发生的关键。

反思二：当今，为什么糖尿病患者如此之多？

当今，非常多的人患了糖尿病，甚至有十几岁的儿童也患糖尿病，这是为什么？许多专家把糖尿病解释为营养过剩，这是巨大的误导。在没有化肥、农药、兽药、添加剂的时代，也就是在化学农业之前，人类吃的是天然食品，为什么很少听到谁患了糖尿病呢？如果说当时百姓吃的不好，营养不良不会造成糖尿病，那么，大地主、大资本家、大财主、在朝廷做官的官员，吃的比现在还要好，过的是花天酒地的日子，营养不但过剩，而且非常过剩，也没有人患糖尿病，这是为什么？因为，那时候吃的是天然食品，是不含“五大生命杀手”的食品。这就足以说明，糖尿病与吃残留“五大生命杀手”的食品直接有关。从现代医学理论分析，“五大生命杀手”都是导致疾病的活性基，这是造成糖尿病的根本原因。解决的办法必须立即停止吃含有“五大生命杀手”的食品，改吃不含“五大生命杀手”的“零农残”安全食品。

反思三：为什么当今“三高症”病人如此之多？

高血压、高血脂、高血糖是目前全世界普遍存在的



常见高发疾病，是造成脑淤血、偏瘫、半身不遂的重要原因。在化学农业之前，“三高症”很少发生，但是现在却成了常见的疾病，这又是因为人类食品中残留着“五大生命杀手”的致病活性基造成的。修复和预防“三高症”的根本办法就是配合治疗的同时，必须停止再食用含有“五大生命杀手”的食品，选择不含“五大生命杀手”的“零农残”食品。

反思四：为什么那么多人患肾脏病、肝脏病？

如今，患肾功能衰竭、肾炎、各种肝炎、肝硬化、肝纤维化等疾病的患者非常普遍。但很少有人知道这是由于经常食用含有“五大生命杀手”的食品，导致疾病的活性基造成的。解决的办法只有停止继续食用含有“五大生命杀手”的食品，选择“零农残”的食品。

反思五：为什么肥胖人如此之多？

当今，肥胖已成为许多人健康的威胁。肥胖是什么原因？许多专家把肥胖归结为“吃得多”，这是一个很大的误导。在没有化学农业之前，许多人吃的也很多，但并不肥胖，这是为什么呢？因为，食品中没有导致疾病活性基的“五大生命杀手”。当今的食品中普遍残留着“五大生命杀手”，这“五大生命杀手”是导致脂肪细胞代谢紊乱，造成肥胖的罪魁祸首。由于脂肪细胞代谢紊乱，必然造成肥胖。解决肥胖问题除加强锻炼外，最主



要的是不再食用含有“五大生命杀手”的食品，选择“零农残”的安全食品。

反思六：为什么这么多人缺钙？

缺钙、补钙是当今非常时髦的举措。然而，又有谁说得明白为什么那么多人缺钙呢？是什么原因造成的缺钙呢？在化学农业之前（比如，我国 20 世纪 80 年代前），很少听说谁缺钙。今天，吃的是残留着致病活性基“五大生命杀手”的食品，缺钙已成为普遍现象。甚至刚刚中年的人也发现缺钙。一个重大的误区是“缺钙就补钙”！我们食品中的钙足以满足身体需要，只是由于吃了含有过多导致钙吸收紊乱的活性基的“五大生命杀手”造成机体缺钙。只要停止食用含有“五大生命杀手”的食品，改吃“零农残”的安全食品，机体钙的代谢功能就会逐渐修复。

反思七：为什么这么多孩子患白血病？

白血病发病率极高，而且，发病的年龄越来越小，已成为当今这个时代威胁儿童生命的重大疾病之一。为什么呢？这是因为孩子食用了过多含有激素、农药、兽药的食品（如鸡肉、猪肉、牛奶、水果、蔬菜等）。也就是说孩子吃了过多含“五大生命杀手”活性基的食品。孩子正处于生长发育期，细胞分裂旺盛，这些活性基类物质非常容易导致细胞分化代谢紊乱、免疫系统紊乱等，



造成白血病等病症。解决的办法是修复紊乱的免疫系统，并停止再食用那些残留“五大生命杀手”活性基的食品。

反思八：为什么那么多孩子发生性早熟？

大量的报道和文献都证实，七八岁的孩子来月经，乳房膨大等性早熟现象已经不少见。这正是由于孩子食用了含有导致代谢紊乱活性基的“五大生命杀手”食品造成的。解决的办法是必须立即停止再食用含有“五大生命杀手”的食品，选择“零农残”的安全食品。

通过上述反思，使人们充分认识到在科技如此发达的今天，疑难病越来越多，而且越来越难治疗，其关键就是人类食用了含有导致疾病活性基的“五大生命杀手”食品。这种局面不能再继续下去了。

二、什么是安全食品的告白

►告白一：什么是确保健康的安全食品？

确保身体健康不受危害的安全食品，必须是“零农残”（食品中农药、兽药、有害化学品残留量均为零）和不过量（安全限定系数内）有害重金属残留和不含过量亚硝酸盐的食品。目前，无论是普通标准下“合格”的食品，还是有机、绿色、无公害标准下“认证”的食品，都达不到“零农残”的安全标准。这也正是广大消费者产生“吃什么才安全”疑惑的根源。



▶告白二：为什么“合格”和各种“认证”的食品不安全？

因为它们的安全评价标准是建立在有限量“农残”标准下的食品。“合格”和各种“认证”都是依据有限量“农残”标准评价出来的，无法达到确保身体健康的“零农残”安全性。

▶告白三：为什么普通“合格”、有机、绿色、无公害的食品达不到“零农残”安全标准呢？

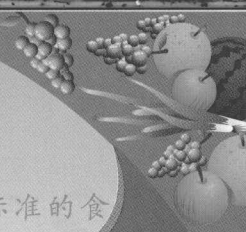
首先，我们必须清楚：食品为何不安全？污染的产地环境和不安全的生产方式是根源。也就是说，安全的食品是安全的生产环境和安全的生产手段生产出来的。普通“合格”、有机、绿色、无公害的食品无法达到这种要求，因此，无法保证“零农残”的安全标准。

▶告白四：怎样才能达到产地环境和生产手段安全呢？

这就必须通过科技创新，净化产地环境和创建安全生产手段，即从源头控制污染，才能确保食品安全。

▶告白五：怎样选择安全食品呢？

食品安全不安全，评价标准是关键！只有标识执行“零农残”的标准食品，才是真正安全的食品。也就是说，选择安全食品时，不看标识和宣传，看安全标准是关键！



▶告白六：目前市面上有达到“零农残”标准的食品吗？

当然有！自2006年市面上推出的“超有机食品”就是真正“零农残”标准的安全食品，而且已经覆盖了粮食、蔬菜、水果、茶叶、肉、蛋、奶、鱼、虾、蟹等所有农产品系列。并且，价格还不贵。“超有机食品”的品牌内涵就是：安全优质，好吃不贵！

▶告白七：怎样才能了解更多的“超有机食品”的信息呢？

为了节省您国际长途电话费，专门委托国际安全食品联盟的国内成员，代为您答询。免费咨询电话：400 - 6503366、400 - 6503377、400 - 6503388。

并建议您在互联网上查看国际安全食品联盟国内成员网站：www.sanan.com.cn，获得更多信息。

国际安全食品联盟
安全食品编委会

CONTENTS



目 录

第一部分

安全食品知识简述

什么是安全食品?	1
不安全的食品有什么害处呢?	2
五大生命杀手是从哪里来的呢?	3
农民为什么要用农药、化肥、兽药呢?	4
市面上众多食品品牌怎样选择呢?	5
什么是“零农残”呢?	6
什么是“超低”重金属和亚硝酸盐残留呢?	7



第二部分

各类标识食品安全性的简析

各种标识上“合格”的食品安全吗？	9
标识上“合格”的食品并不安全，为什么要出售呢？	10
标识上各种“认证”的农产品安全吗？	11
“认证”不等于安全，为什么还推广呢？	12
有机食品安全吗？	13
为什么有机食品达不到“零农残”安全呢？	14
有机食品中“有农残”是环境演化和缺少 创新技术造成的吗？	15
有机食品采用什么样的安全评价标准？	16
有机食品有统一的安全评价标准吗？	17
有机食品的价格为什么那么贵呢？	18
有机食品可信度有几分？	19
为什么还要大力发展有机食品呢？	20
绿色食品安全吗？	21
我国为什么发展绿色食品呢？	21