

XUE SHENG AN QUAN JIAO YU PU JI DU BEN

学生安全教育普及读本

刘立超 王誉喜◎主编

学生餐饮

安全知识



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NNEUP.COM



XUE SHENG CAN YIN AN QUAN ZHI SHI

学生餐饮安全知识

主编◎王誉喜 刘立超



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NEUP.COM

图书在版编目(CIP)数据

学生餐饮安全知识/王誉喜,刘立超主编. —长春:
东北师范大学出版社,2010.11
(学生安全教育普及读本)
ISBN 978-7-5602-6668-8

I.①学… II.①王…②刘… III.①饮食卫生-青
少年读物 IV.①R155-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 218875 号

责任编辑:李晓月
责任校对:谢欣儒
封面设计:子小
责任印制:张林

东北师范大学出版社出版发行
长春市净月开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)
电话:0431-85601108
传真:0431-85693386
网址:www.nenup.com
电子函件:SXXX_3@163.com

北京通州运河印刷厂印装
2010 年 11 月第 1 版

2011 年 10 月第 2 次印刷

开本:650×960 1/16 印张:8 字数:134 千

定价:15.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换



序 言

饮食卫生与身体健康关系密切，饮食能养身治病，亦能伤身致病。如果食物不符合卫生要求，或者烹调方法不当，不仅降低其营养价值，还严重影响身体健康，引起消化不良，甚至发生许多疾病。

维B.C.D.E...



尽管菜肴的色香味形俱佳，营养素也很丰富，但是如被微生物、细菌以及有害有毒的物质污染，那么就不能再吃，

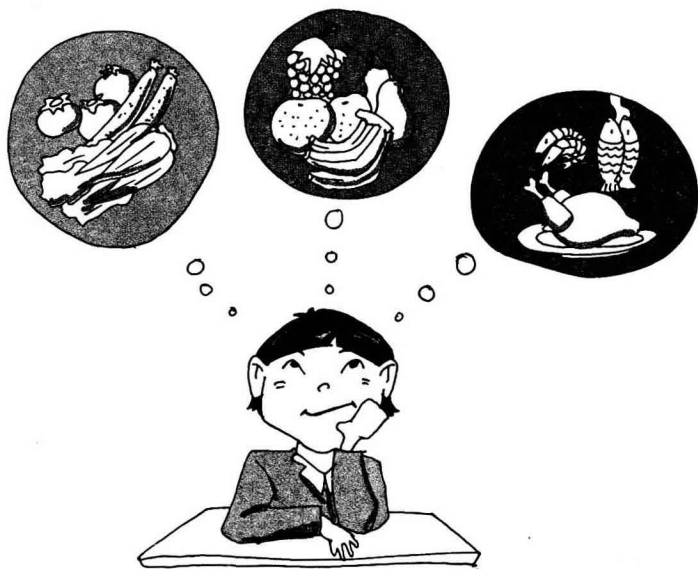


吃了不仅无益，相反有害。如果吃了受到污染和腐败变质的食物，可引起胃肠道疾病或发生食物中毒等。

如果经常吃霉变和受农药、工业三废污染的食物，可引起急性或慢性中毒，甚至引起消化道癌症等。

因此搞好饮食卫生，是广大中小学生身体健康和防病治病的大事。

除了合理的选择食物，保证人体能获得各种营养素外，还必须讲究饮食的心理卫生，在吃饭时应控制自己的情绪，保持愉快的心情。还要有一个良好的吃饭环境，可以改善人的情绪，增进食欲，使食物得到很好的消化、吸收和利用，有利于养身保健。





目 录

双手卫生很重要	1
喝生水及变质饮料的危害	2
不能以饮料代替水	3
不能喝的六种水	4
过量进食冷饮危害多	6
记住“六要”“五不要”	8
学生选购食品应注意什么	10
预防甜食综合征	12
少吃街头刨冰	13
零食吃不停 大脑受影响	14
营养过高导致各种不良症状	15
怎样去除蔬菜中的农药残留	16
千万不要采食野生鲜蘑菇	19
多吃腊肉腊肠会得胆结石	21
喝酸奶的六大误区	22



多吃粽子会坏肠胃·····	25
多吃腌菜的危害·····	26
狗的病症多,狗肉火锅应少吃·····	29
生食水产品的危害·····	30
吃烧烤等同吸烟·····	32
食物过咸是胃癌的诱因之一·····	33
哪些食物不能吃新鲜的·····	34
鱼头农药残留量高·····	36
鱼腹黑膜深藏害物·····	38
如何挑选新鲜的、农药残留少的蔬菜·····	39
动物内脏毒素多·····	41
外出郊游慎吃野味·····	42
野生动物易携带病毒·····	42
路边的野菜不要采·····	43
白果不宜多吃·····	44
食物中毒危害及应急措施·····	45
预防亚硝酸盐食物中毒·····	48
造成食物中毒的十个因素·····	51
蔬菜食用不当会中毒·····	52
八类蔬菜含天然毒素·····	55
辨别 15 种“掺”毒的食品·····	59
八大致癌食品·····	65
食用野菜谨防中毒·····	67



预防霉变甘蔗中毒.....	68
防止蔬菜残留农药中毒.....	70
盐、醋、酒及芥末没有杀菌的效用.....	70
零食的三个级别.....	71
六种食物能有效清除人体有毒物质.....	72
餐桌上的小龙虾.....	73
不要生食或半生食海产品.....	74
外购熟食凉菜尽快食用.....	75
餐饮卫生注意事项.....	76
十种食物不宜多吃.....	77
食品卫生安全.....	78
十类食品的卫生要求.....	79
如何让学生远离铅.....	83
烹调方法不当可产生多种致癌物.....	86
剩菜彻底加热后才能食用.....	87
鱼刺卡住喉咙怎么办.....	88
吃水果有讲究.....	89
不适合吃西瓜的人.....	91
清洁是厨房的灵魂.....	92
处理厨具的错与对.....	96
家庭消毒 预防疾病.....	97
不要长期使用铝制器皿	103
科学烹调	106

面包巧治腹泻	110
生病时什么不能吃	111
避免不良卫生习惯	113
冷冻食物不能放在室温下解冻	118



双手卫生很重要

手部不良的习惯动作具有潜在危险性，我们双手有很多的小动作是不自觉而又经常重复的。如擦鼻子、抓弄头发、触摸口部、抓痒，这些动作若与做菜吃饭连在一起，有相互污染的风险。我们在制作食品和吃饭时应避免这些小动作，若发觉有这些动作应立即洗手，不要怕麻烦。养成良好的卫生习惯，是防止疾病流行，确保饮食卫生的重要环节之一。



保持双手卫生



手上有大量的细菌，尽管在接触食品前洗了手，但不可能全部洗掉。熟食和其他随时可吃的食物大多不再加热处理，一旦污染了细菌，细菌会随这些食物进入人体，引起食物中毒。如果一定要用手处理食物，应该戴手套。

喝生水及变质饮料的危害

生水中可能含有一些致病微生物，如细菌、病毒、寄生虫或虫卵等，此外还可能含有一些对人体有害的化学成分。当饮用了这些不卫生的生水后，就容易患病。而经过加热煮





开后的水，致病微生物已被杀死，某些有害化学成分经加热后分解，对人体致病的可能性大大降低或消除了。

变质饮料中有大量的细菌繁殖，这些细菌产生的有毒、有害产物会致人体中毒，出现头晕、头痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、高热、抽搐等症状，甚至危及生命，所以变质饮料不能喝。

不能以饮料代替水

有些家长考虑到学生学习紧张，消耗大，往往备足各种饮料代替水。但由于饮料中糖分过高，饮用过多会影响食欲，



引起腹胀，不能好好进餐，影响各种营养素的吸收。

不能喝的六种水

生水：生水中有各种各样的对人体有害的细菌、病毒和人畜共患的寄生虫。喝了生水，很容易引起急性胃肠炎、病毒性肝炎、伤寒、痢疾及寄生虫感染。特别是现今大小河道、水库、井水都不同程度地遭受工厂废液、生活废水、农药残余等污染，喝生水更易引起疾病。

老化水：俗称“死水”，也就是长时间贮存不动的水。常饮这种水，对未成年人来说，会使细胞新陈代谢明显减慢，影响身体生长发育；中老年人则会加速衰老；许多地方食道癌、胃癌发病率日益增高，据医学家们研究，可能与长期饮用老化水有关。有关资料表明，老化水中的有毒物质，也随着水贮存时间增加而增加。

千滚水：千滚水就是在炉上沸腾了一夜或很长时间的水，还有电热水器中反复煮沸的水。这种水因煮过久，水中不挥发性物质，如钙、镁等重金属成分和亚硝酸盐含量很高。久饮这种水，会干扰人的胃肠功能，出现暂时腹泻、腹胀；有毒的亚硝酸盐还会造成机体缺氧，严重者会昏迷惊厥，甚至



死亡。

蒸锅水：蒸锅水就是蒸馒头等剩锅水，特别是经过多次反复使用的蒸锅水，亚硝酸盐浓度很高。常饮这种水，或用这种水熬稀饭，会引起亚硝酸盐中毒；水垢经常随水进入人体，还会引起消化、神经、泌尿和造血系统病变，甚至引起早衰。

不开的水：人们饮用的自来水，都是经氯化消毒灭菌处理过的。氯处理过的水中可分离出 13 种有害物质，其中卤代烃、氯仿还具有致癌、致畸作用。当水温达到 90°C 时，卤代烃含量由原来的每公斤 53 微克上升到 177 微克，超过国家饮用水卫生标准的 2 倍。专家指出，饮未煮沸的水，患膀胱癌、



直肠癌的可能性增加 21%—38%。当水温达到 100℃，这两种有害物质会随蒸气蒸发而大大减少，如继续沸腾 3 分钟，则饮用安全。

新煮开的水：有人习惯把热水瓶中的剩余温开水，重新烧开再饮，目的是节水、节煤（气）、节时。但这种“节约”不足取。因为水烧了又烧，使水分再次蒸发，亚硝酸盐会升高，常喝这种水，亚硝酸盐会在体内积聚，引起中毒。

过量进食冷饮危害多

每年夏季，到医院儿科就诊消化系统疾病的学生都会随着气温的变化而增减，大多数学生临床表现为食欲不振、消化不良和腹泻等症状，呈现营养不良的面黄肌瘦状。贪吃冷饮的学生，一定要防止过量食用冷饮引发面黄肌瘦的“冰棒脸”。

由于夏季气温较高，学生无节制的过量食用冷饮，其造成的危害是多方面的。

第一，天气炎热，人们出汗较多，流经胃肠的血液相对减少，加之中小學生本身适应温差的能力较弱，如果过量进食冷饮后，会降低胃肠道的温度，影响胃肠对营养物的消化



吸收。

第二，过食冷饮会冲淡胃液和消化液的浓度，影响胃酸的杀菌力和消化力。



第三，由于学生胃肠道发育尚未健全，过食冷饮容易发生消化不良、恶心、呕吐、腹痛和腹泻等，严重的还会引发急性胃肠炎。

第四，易发骨质疏松症。一是由于学生过量食用冷饮会影响正常进食，从而减少营养物的来源和吸收。二是有些饮料中的物质与体内钙离子结合后，使血液中钙离子浓度下降而发生缺钙现象。三是学生因过量食用饮料影响矿物元素摄取，引起日后易患骨质疏松症。

过量食用冷饮造成学生的胃肠道蠕动紊乱，临床表现为胃痛、食欲不振、肠胃失调、脸色黄暗，成为面黄肌瘦的“冰棒脸”。因此，一要帮助学生改掉贪吃冷饮的坏习惯；二要调整饮食方法，如通过西瓜水、绿豆汤等帮助学生消暑降温；三要控制饮用量，对于已经养成贪吃冷饮习惯的中小学生，不要暴饮暴食。

记住“六要”“五不要”

学生购买食品时一定要记住“六要”。

一要看证照，看食品经销商是否具备《营业执照》、《卫生许可证》和所售食品检验合格证明。

二要看包装，看包装有无破损或外漏，密闭性金属包装是否有发胀起鼓现象，包装上的文字和图案印刷是否工整清晰，是否有仿冒知名品牌包装问题，进口食品是否有中文标识和检验检疫证明等。

三要看厂名厂址，看包装和标签上生产企业的名称、地址、邮编、电话等是否齐备。

四要看日期，看食品是否标注了生产日期和保质期，是否有提前标注生产日期或涂改生产、保质期限等问题。