

后浪



让家人 吃出健康

范志红 著

自己打造食品安全小环境

— 全新修订版 —



BTV
养生堂

CCTV
健康之路

广东卫视
健康来了

江苏卫视
万家灯火

主讲嘉宾

2016 “互联网 + 健康贡献人物奖”得主

全面核心的食品安全对策、营养保障指南



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



让家人 吃出健康

自己打造食品安全小环境

— 全新修订版 —

范志红 著

图书在版编目 (CIP) 数据

让家人吃出健康：自己打造食品安全小环境 / 范志红著. — 北京：北京联合出版公司，2017.10

ISBN 978-7-5502-8983-3

I. ①让… II. ①范… III. ①食品安全②食品营养
IV. ①TS201.6②R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 262952 号

让家人吃出健康：自己打造食品安全小环境

著 者：范志红

选题策划：后浪出版公司

出版统筹：吴兴元

特约编辑：罗炎秀 李婉莹

责任编辑：孙志文

营销推广：ONEBOOK

装帧制造：墨白空间·张静涵

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数 214 千字 720 毫米 × 1030 毫米 1/16 15.5 印张 插页 6

2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-8983-3

定价：49.80 元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问：北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-64010019

自序

合理饮食，将健康握在自己手中

时尚的现代人，无论是儿童、青年还是中老年，都时常会被各种健康问题困扰，特别是正在孕育和哺育宝宝的妈妈们和为家人买菜做饭的主妇主夫们。他们往往会被种种健康劝告、营养信息和保健产品弄得不知所措，又被各种环境污染信息和食品安全事故吓得草木皆兵。

如何在这个混乱的饮食世界中找到生存之道，远离各种恐慌和纠结，让全家人都能远离四处蔓延的现代病呢？

其实，在现代人中出现祖辈中不曾出现的各种健康问题，一点也不令人意外。要知道，人类的遗传、代谢功能是在百万年来的进化中渐渐形成的，而个体的体质特点则是在幼年的生活中定型的。30多年来的经济发展，改变了我们的生活方式和饮食内容，却不可能改变代谢机制，也很难改变个人的体质特点。因此，剧烈变化的生活状态，与祖先留下的身体固有机制之间不可能不发生剧烈的摩擦。

按照自然的机制，人应当日出而作、日落而息，而非每日工作娱乐直到深夜；应当每日糙米、青菜，少量肉蛋，而不是饼干、蛋糕、膨化食品、甜饮料、方便面塞满胃肠；应当每天在空气新鲜、树绿草绿的环境中出力流汗，而不是终日在空调房里陷在电脑椅中，紧盯电脑屏幕……

“时尚”的生活，使我们远远地脱离自然，与遗传因子期待的生活方式背道而驰，不可避免地卷入所谓“亚健康状态”的漩涡，终为各种各样的慢性疾病所苦。肥胖、脂肪肝、高血压、糖尿病、冠心病、痛风、骨质疏松、阿尔茨海默病……越来越多的人加入到病人大军中，甚至很多未成年人也被“三高”纠缠。

即便没有罹患这些疾病，很多人也已经感受到青春不再、活力不足，每天疲乏不堪、头昏脑涨、消化不良、难以入眠、脸色暗淡、皮肤松弛，甚至连孕育一个健康的宝宝也成了难事。

其实，问题的核心往往惊人地简单——若要恢复生命的活力与心灵的健康，根本的办法就是尽力回归接近自然的生活方式，过朴素而协调的生活。

无法改变超市中加工食品的品质，至少可以选择天然形态的食物，特别是蔬菜、水果、豆类和奶类，远离用面粉、油和糖制成的各种饼干、甜点，以及用糖、香精和色素制成的甜饮料和小食品。每天精心为自己和家人烹调三餐，是现代生活最大的奢侈之一。

无法改变工作午餐和经常的宴请，至少可以选择清淡的菜肴，并在回家后补充杂粮、蔬菜来弥补不均衡的营养。吃营养充足、少油、少盐、少糖的食物，自然能远离发胖的威胁，降低血糖和血脂上升的风险。

无法改变已被污染的大环境，至少可以少摄入鱼、肉、海鲜，因为它们的环境污染物含量最高。多吃蔬菜、水果、杂粮、豆类，有助于身体减少对污染物的吸收，提高身体对毒物的处理能力。同在不安全的世界里生存，饮食健康的人能比别人生存得更好、更安全。

无法改变巨大的工作、学习压力，至少可以提高食物的营养密度，远离增加身体负担的食物，从而提高身体的抗压能力。合理的饮食会让头脑的高效思维更为持久，餐后不再昏昏欲睡，心情也更加平和愉悦。

无法改变办公室久坐的生活方式，至少可以每周运动3次，在强化心肺功能的同时，让身心舒展开来，还可以把运动融入生活，把电梯改成爬楼梯，把开车改成走路，把小时工做的家务改成自己来做。每天至少进行半小时的有氧活动，腰腹就会日益紧实，身材就会恢复青春状态，偶尔享用浓味美食也不用担心肥肉上身。

真正重视健康的人，绝不会被惰性和迷茫所困，放任自己和家人在亚健康黑洞中一再沦陷。其实，远离文明社会的流行病，并不需要一身绝顶功夫，只需要一些实实在在的知识，再加上一些踏踏实实的行动。这本书的内容，就是给您提供日常生活中有实效的健康饮食信息，比如——

怎么安排三餐？怎么选择食材？

怎么合理烹调？怎么储藏食物？

压力状态下的饮食该注意什么？

慢性病患者的饮食该如何设计？

出门聚餐如何健康点菜？

如果您关心这些话题，不妨翻看本书，细细读一读。

仅仅读过还不够。光阴似箭，日月如梭，生命中的每一天都无比重要。孩子的成长不能等，老人的健康不能等，自己抵抗衰老也不能等，您一定要早日策划和实施一个又一个生活质量改变计划，让健康的食物占据全家的餐桌，让健康的生活成为每天的常规。到那时，您一定会收获越来越多的喜悦和自信——因为全家人都能从您的努力中获益。

无须抱怨，无须纠结，只须行动。合理饮食，可以帮我们将健康牢牢握在自己的手中。



目 录

自 序	合理饮食，将健康握在自己手中	1
-----	----------------	---

第一章 饮食安全是健康的先决条件

1.1 食品中存在的不安全因素 2

烹调油里可能有哪些毒? 2

美味肉食中的健康隐患 6

烤制鱼、肉会产生致癌物吗? 8

越暗黑，越危险? 11

食品中的毒素你怕不怕? 16

1.2 大环境被污染 20

大环境污染相当于在饭碗中下毒 20

1.3 看不见的病菌和寄生虫 23

小心海鲜河鲜吃出病来 23

1.4 加工食品中的添加物 27

看穿食品的美色和美味 27

1.5 餐饮食物中的安全隐患 30

“私家制作”的食品真的安全吗? 30

1.6 找到你的饮食安全短板 37

饮食中最大的危险在哪里? 37

1.7 食品安全对策 39

让饮食更安全的4个问题解答 39

天然食品最安全 43

第二章 要吃出健康，营养平衡最重要

2.1 安全是前提，营养是目标 46

营养好，解毒能力就强 46

讲营养=做环保=保障食品安全 50

2.2 选对食材，吃出健康 52

主食：选择主食的四项原则 52

蔬菜：有关健康吃蔬菜的9个问题 56

肉类：少吃肉，吃好肉 60

水果：吃水果能防止早逝? 62

豆制品：我们该买什么样的豆腐? 65

奶类：酸奶，你选对了吗? 67

饮料：甜饮料能喝出多少病来? 72

健康食品：“健康”食品的另一面 75

食品广告：小心那些包装上的花招 77

2.3 食物必须多样化 79

怎样才叫食物多样化? 79

2.4 该吃的东西，你吃够了吗? 81

健康饮食该吃什么 81

2.5 膳食指南：健康大方向 86

新版《中国居民膳食指南》和旧版有何不同？ 86

胆固醇真的可以随便吃了？ 90

第三章 厨房把好健康关

3.1 烹调方式，关乎健康 96

1. 生吃还是熟吃？ 96

2. 少油烹调很重要 101

美食节目里的营养误区 101

低脂又美味的绿叶菜吃法 103

美味又健康的肉食做法 106

3. 控盐才能保健康 109

高盐饮食有多伤身？ 109

减盐不减美味的烹调妙招 112

4. 低温烹调更健康 114

淀粉也能烹出致癌物？ 114

小心食品中的“糖化毒素” 118

3.2 厨房安全要注意 122

致病菌：从速冻食品到厨房安全隐患 122

农残：泡和焯能去掉蔬菜中的不安全因素吗？ 127

亚硝酸盐：千沸水、隔夜茶、隔夜菜、腌菜真的有毒吗？ 130

3.3 食物储藏有学问 133

小心家里的食品产毒浪费 133

第四章 为了健康的后半生

4.1 远离慢性病 140

中国人到底哪儿吃错了? 140

远离糖尿病 146

预防“三高”的食谱 152

远离高血压 154

4.2 延缓衰老 157

预防骨质疏松 157

身材苗条,为何老得更快? 162

延缓大脑衰老 164

你的饮食有利于抗衰老吗? 167

4.3 预防癌症 170

绿叶菜帮我们预防癌症? 170

怎样吃才能远离乳腺疾病? 174

晒太阳,防癌症 177

4.4 远离肥胖 179

不挨饿也能减肥的小窍门 179

你的进食顺序有没有错? 182

怎样才能吃到“七分饱”? 184

第五章 特殊人群的饮食

5.1 “大忙人” 190

繁忙时如何保障营养供应? 190

“Meal Prep”是一种健康的饮食方式吗? 192

压力太大怎么吃 195

5.2 病弱者 198

病人该喝什么粥? 198

消化功能差的人怎样加强营养? 202

体虚应当怎么吃? 206

吃坏肚子后怎么办? 209

5.3 素食者 212

吃得“特别素”也许更容易得“三高”? 212

素食更要注意营养 215

第六章 在外吃饭要当心

6.1 在外就餐，怎样吃出健康? 218

健康点菜的五大注意事项 218

你的食物搭配错了吗? 220

吃食堂，怎样避免营养不良? 222

6.2 在外吃饭要学会自我保护 225

下餐馆要防住三件大事 225

美味火锅的五种伤胃吃法 229

喝酒前吃什么好? 233

出版后记 236

第一章 饮食安全是健康的先决条件



1.1

食品中存在的不安全因素

烹调油里可能有哪些毒？

从地沟油、酸价超标到检出致癌物，烹调油的安全性一直都是人们关注的焦点。很多朋友都在问，炒菜使用的油里到底会有哪些不安全因素呢？我的确不是食品安全专家，只能用食品科学专业的基础知识来解答这个问题，顺便也帮大家分析一下，除了致病菌、寄生虫和微生物毒素之外，食品中的不安全因素来源还包括哪几个方面。

若要列出油脂里有毒物质的嫌疑名单，那可是很长的一页。其中有的是“天生之毒”，有的是环境污染或农药污染之毒，还有的是储藏或加工过程中引入的有害物质，甚至是非食用的掺假物质。

油料种子里的天生之毒

人们日常吃的油脂，有的来自含油的植物种子，也有的来自动物的脂肪组织（肥肉、板油）或者乳脂（比如黄油）。所谓天生之毒，就是植物天然含有的毒素。比如说，棉籽油里会含有棉酚，菜籽油里含有硫甙和芥酸，大量食用对人体都会有危害，所以国家才会推广栽培低棉酚、低芥酸的品种。

农药污染和环境污染之毒

植物长和田里，既会吸收农田和灌溉水中的污染物，如铅、砷、汞、镉等，也会吸收难分解的农药残留物质，比如六六六，以及大豆、油菜和花生栽培过程中的常用农药和除草剂。不过，油脂原料是植物的种子，在同等污染水平下，种子的污染程度会比根、茎、叶部分要低一些——植物也有爱

子之心，它不愿意把坏东西留给后代。

油籽收获之后，还可能在储藏过程中被污染。其中最常见的是储藏条件不理想导致的种子长霉，也就是污染霉菌毒素。人们最耳熟能详的，也是毒性最大、致癌性最强的霉菌毒素就是黄曲霉毒素。大米、玉米、花生和各种坚果都容易被黄曲霉污染，所以用它们榨的油都必须监测黄曲霉毒素的残留量。收获之后的储藏、晾晒过程中也可能沾染一些有害物质，比如马路上的沥青散出的气体或微粒、汽车的尾气和橡胶路面摩擦产生的致癌物；和农药、除草剂等堆放在一起也可能造成化学污染。

油脂加工中可能引入的毒

油籽制油加工的过程，同样可能产生污染。压榨加工是直接物理压榨出油，不会引入溶剂污染，相比而言所产油脂质量较好，特别是那些有浓郁香气的油脂，最适合用这种方法生产。比如说花生油和芝麻油，它们不需要脱色、脱臭处理，否则反而会损失香味。不过，大部分油脂要经过脱胶、脱色、脱臭、脱酸等精炼处理，在这个过程中，需要用白陶土、硅藻土之类来过滤，如果这些物质的质量较差，就可能引入重金属污染；还需要用酸、碱和有机酸处理，如果这些加工助剂的质量不过关，也可能引入化学污染。

在压榨之后，肯定不可能把所有的油都压出来，榨过油的饼粕里还有不少油脂，这时候就必须用溶剂来提取了。有些油脂含量低的材料，比如黄豆、米糠、玉米胚等，直接压榨很难出油，只能靠溶剂提取。这些溶剂都是和油脂最“亲”的东西，比如六号溶剂油等，能很彻底地把油提取出来。这些溶剂也都是易于挥发的物质，只要稍进行加热就蒸发掉了，冷凝收集起来还可以循环利用，而留下的就是不容易挥发的植物油了。这样生产油脂的方法，就叫作浸出法。当然，多少会有一丁点儿溶剂残留下来，但是只要工艺得当，溶剂本身质量过关，最后产品中的溶剂残留微乎其微，不会达到有害健康的程度。

浸出法提取的油脂，也要经过精炼处理。在这一系列复杂处理的过程中，会损失一部分维生素E和胡萝卜素，并去除磷脂和植物固醇，降低了油脂的



营养价值。同时，因为某些环节的处理温度比较高，还会有少量的脂肪酸发生顺反异构，生成反式脂肪酸。所以，大部分精炼植物油，即便没有经过氢化，也会含有百分之零点几到零点零几的反式脂肪酸。按照我国法规，不超过0.5%的反式脂肪酸可以合法地标示为零，而新鲜合格的精炼植物油几乎不可能超过这个数值，所以无须担心。

无论加工前后，油脂都有一件最怕的事情——氧化酸败。榨油原料在储藏过程中容易被氧化，榨好的油储藏久了也会被氧化。氧化从少量自由基开始，逐渐“燎原”，产生大量的氧化酸败产物，油脂就会产生不新鲜的味道，乃至有明显的“哈喇味”，这种油脂中含有大量有毒物质。其实早在出现味道之前，油脂中氢过氧化物的增加，已经使其具有促进人体衰老的作用。这方面的质量好坏，要用过氧化值来判断。油的销售周期比较长，为了避免氧化带来的麻烦，企业通常都要在油里添加抗氧化剂，最常用的就是“特丁基对苯二酚”（TBHQ），也就是方便面里喜欢加的那种物质，此外还有BHA、BHT等。这些都是国家许可使用的抗氧化剂，不必因为化学名称奇怪而产生恐惧。

最后，油脂会分装出厂，此时还要小心劣质包装材料可能带来的污染，因为很多污染物都易溶于油脂。

厨房里制造出来的毒

把油脂买回家之后，除了储藏过久容易发生氧化之外，还有一个最大的危险来源——烹调加热中产生的有害物质。加热的时间越长，温度越高，产生的有害物质和致癌物就越多。300℃以上的加热，即便是短时间，也会产生大量的致癌物苯并芘。日常炒菜时，加热时间越长，油脂中产生的苯并芘就越多。同时，油脂加热时间越长，其中的反式脂肪酸就越多，氧化、聚合、环化等的产物也越多，它们均严重有害健康。

最令人害怕的，一是餐馆里反复加热的炒菜油，二是曾经“过火”的炒菜油。过火就是炒菜或颠勺时锅里着火，一些厨师不以为意，甚至觉得很“酷”、菜品很香，其实过火后留下的“烟糊味”有油脂过热后产生的微

粒，其中致癌物苯并芘的含量甚高。炒菜后锅垢中也富含这类致癌物。油脂加热时所冒的烟气“含”致癌物质，不管是油炸时的油烟，还是烤羊肉串、烤肉的烟气，经常接触都会增加肺癌发生的风险。

事故和掺假带来的毒

如果食品加工过程中出现了事故，很可能会污染到产品。在油脂的污染事故中，最为著名的当属1968年日本米糠油污染事件，它被列为世界“八大公害事件”之一。当年某食用油工厂生产米糠油，在脱臭过程中用多氯联苯液体作为导热油。因生产管理不善，导热油泄露，结果导致米糠油被多氯联苯污染，造成1600多人（1978年统计数据）中毒的惊人事件。1979年，台湾地区也发生了类似米糠油污染事件，有2000多人受害。

至于人为的掺假，本来不应当成为讨论的话题，但多年以来确实存在。比如在烹调油中兑入地沟油（处理后的烹调废油），或者在调味油中加入本不属于食用色素的苏丹红，都是典型的“人工掺毒”了。2008年以来，随着我国食品安全法规政策的出台和实施监督管理能力的增强以及检测水平的大幅度提升，这种情况已经很少见了。

@ 范志红_原创营养信息

有人说：“吃东西还要动脑子，太累。”但如今食物越来越复杂，“技术含量”越来越高，我们也必须与时俱进。不学习吃的学问，就难以健康生存。

现在的挑战是，在一个不完全安全的世界里，在摄入多多少少有点污染的食物情况下，怎么吃才能更健康、更有活力地活下去。我们吃的绝大多数食品都不纯净，不是含有环境污染物质，就是饲料里有污染成分，或者生产过程中添加了化学物质。但只要不超出人体的解毒能力和清除能力，我们仍然可以健康地活着。提倡健康生活，就是为了提高我们自身的能力，从而在污染的世界里活得更好。



美味肉食中的健康隐患

尽管人们总是对蔬菜上可能残留的农药耿耿于怀，对隔夜的剩蔬菜十分担心，但相较于这些，香肠、火腿、培根之类的肉类加工品隐忧更多。肉类加工品的制作通常需要添加亚硝酸钠，还有多种添加剂，如磷酸盐、植物胶质、人工色素、增味剂、肉类香精等。

拿亚硝酸盐来说，尽管《北京市食品安全条例》中已禁止餐饮业使用它（但还有很多小城市和广大农村地区并未将其纳入严格的管理），但目前，无论世界上哪个国家，肉类加工品的工业化生产中几乎都会添加亚硝酸盐。不过，现代化的肉制品企业和小摊贩不一样，他们定量精准，不会过量添加，而且普遍会添加维生素C来帮助肉制品中的亚硝酸盐分解发色。只要生产管理到位，肉制品中亚硝酸盐的残留量可以很低，甚至达到10毫克/千克以下，与隔夜剩菜水平相当，远低于国家标准许可的30毫克/千克。

但是，即便如此，加工肉制品对于患癌风险的影响程度，和剩蔬菜完全不是一个等级。目前没有数据能够证明吃隔夜菜会增加患癌风险。按目前国外研究的汇总分析，每周吃500克以下的红肉并不会增加患癌风险。然而，加工肉制品似乎没有安全量，增加患癌风险是肯定的，因此，世界卫生组织建议“避免吃加工肉制品”。在分析了来自10个国家的大约800份研究报告之后，2015年，世界卫生组织下属的国际癌症研究机构（International Agency for Research on Cancer, IARC）将加工肉制品列入了“一级致癌物”名单。

为什么会有这样的差异呢？人们感觉难以理解。一项研究给出了一些启发。这项研究发现，如果把亚硝酸盐和胺类物质放在一个不含脂肪的反应体系中，然后加入维生素C，维生素C就会强效抑制多种致癌物的生成，例如二乙基亚硝胺的合成就会被完全抑制。然而，如果在反应体系中加入10%的脂肪，结果就会完全逆转——维生素C的存在，不仅不能抑制致癌物生成，甚至还有强烈的促进作用，比如二乙基亚硝胺的合成量增加60倍！我看到这个实验结果的时候，感到非常震惊。