

主编/宋为民 陆月莲

清毒与排毒

——干净饮食

QINGDU YU PAIDU

GANJING YINSHI

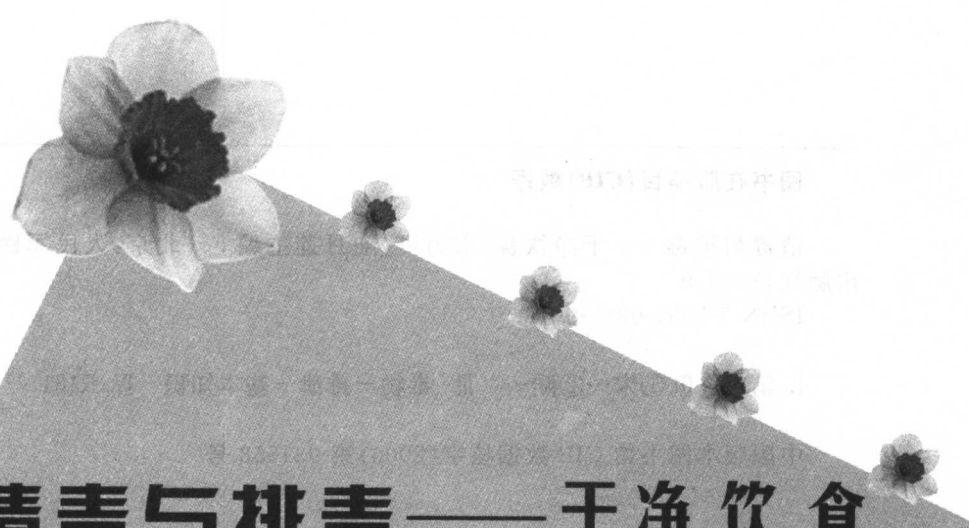
生活质量
必备医书



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS





清毒与排毒——干净饮食

QINGDU YU PAIDU——GANJING YINSHI

主 编 宋为民 陆月莲

副主编 包洪兴 宋在兴 初 悦

编 委 (按姓氏笔画为序)

包洪兴 朱 宏(澳大利亚)刘学华

李遇霞 宋为民 宋在兴 初 悦

陆月莲 陆基恩 洪 伟 贾 敏(澳大利亚)

钱丽冰 龚婕宁 缪爱琴

组 编 南京中医药大学



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

消毒与排毒——干净饮食/宋为民,陆月莲主编. —北京:人民军医出版社,2006.9

ISBN 7-5091-0333-9

I. 清… II. ①宋…②陆… III. 毒物—排泄—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 034553 号

策划编辑:秦素利 文字编辑:海湘珍 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:700mm×1000mm 1/16

印张:16.75 字数:287千字

版、印次:2006年9月第1版第1次印刷

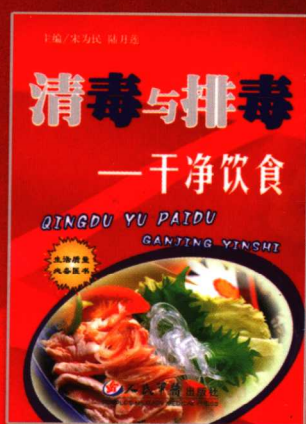
印数:0001~8000

定价:29.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



清毒与防毒

——干净生活

主编：宋为民



陆月莲



清毒与排毒

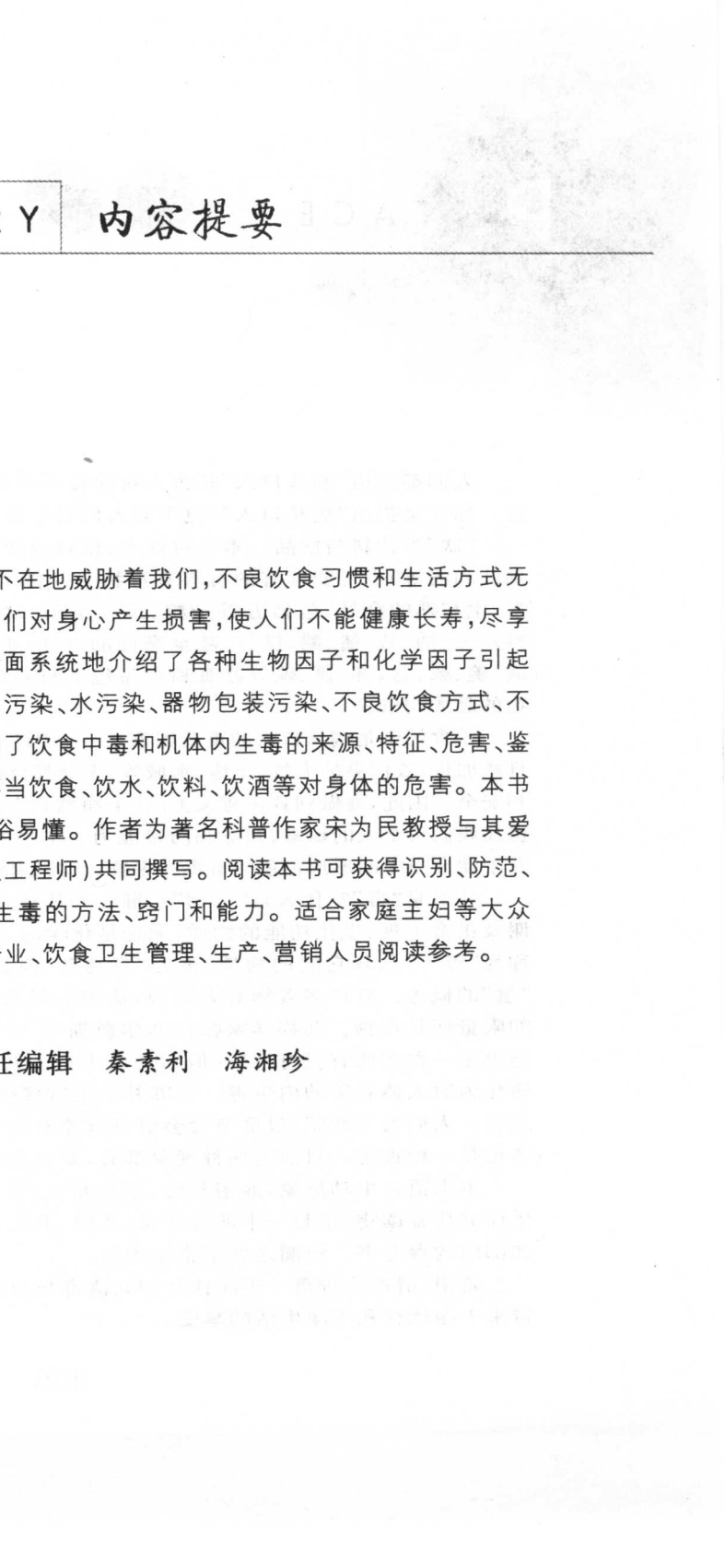
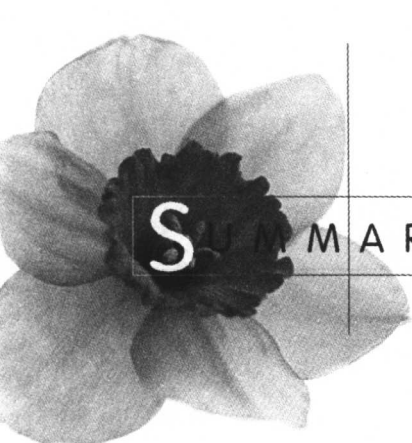
——干净饮食

主编：宋为民



陆月莲





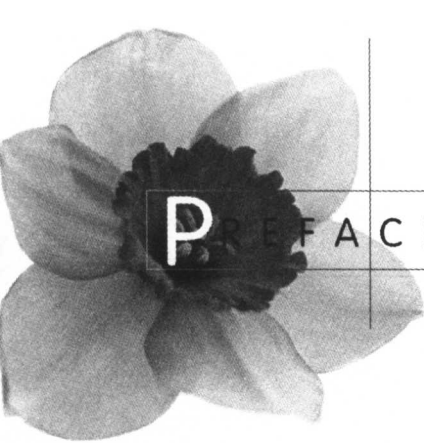
S

M A R Y

内容提要

如今饮食污染无处不在地威胁着我们,不良饮食习惯和生活方式无时不在地伴随着我们,它们对身心产生损害,使人们不能健康长寿,尽享天年。为此,作者首次全面系统地介绍了各种生物因子和化学因子引起的食物中毒,如各种食品污染、水污染、器物包装污染、不良饮食方式、不法食品等中毒,详细介绍了饮食中毒和机体内生毒的来源、特征、危害、鉴别和防范,列举了种种不当饮食、饮水、饮料、饮酒等对身体的危害。本书语言生动,内容丰富,通俗易懂。作者为著名科普作家宋为民教授与其爱妻陆月莲(环境保护高级工程师)共同撰写。阅读本书可获得识别、防范、清除饮食毒物和机体内生毒的方法、窍门和能力。适合家庭主妇等大众阅读,也适合餐饮服务行业、饮食卫生管理、生产、营销人员阅读参考。

责任编辑 秦素利 海湘珍



PREFACE

前言

人们都知道“病从口入”是古人对饮食不当而引发疾病的一条至理名言。如今又提出“癌从口入”，更引起人们对干净饮食的渴望。

“饮”为饮料与饮品。本书将饮水、饮料或饮品（茶、咖啡、奶类、豆浆、果汁和酒等）中可能含有的有害有毒物——作了概述。“食”为一切荤与素、生与熟的食品，包括五谷杂粮、瓜果蔬菜、禽鱼肉蛋；以及调味品（佐料）——油、盐、酱、醋、糖等；甚至烹饪的方法（煎、炸、熏、腌）与用具——锅、碗、瓢、盆、杯、筷、碟等器皿和食品包装材料的清洁与否，均会影响食物的品质与安全。

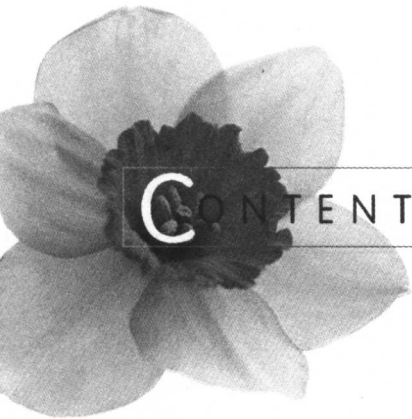
饮食污染是病从口入的重要因素之一。因为当今世界，随着环境污染日益加重，被污染的大气、土壤、水域等，无疑都会影响各种农副产品的质量和安全。因此，要做到真正意义上的“干净饮食”是很不容易的。为此只有提高我们每个人的识毒、知毒和防毒能力。本书的目的就在于让你了解存在于饮食当中的形形色色的有毒有害物，及其如何防范和远离它们。

什么是“毒”？什么是“毒物”？毒——凡是一切影响人体正常新陈代谢及正常生理、生化功能的物质，无论是化学的、物理的，还是生物的可称为“毒”。承载它们的物质，称为“毒物”。但是，这里还必须引进一个“量”的概念。有许多食物对人来说，适当的量是食物、药物，超过了一定的限量便是毒物。药物学家帕拉斯尔萨斯于1583年就指出：“只有剂量能决定一种东西有没有毒”。但即使是无毒的营养素，若摄入过多，也会转化为对人体有害的内生毒。营养并不是越多越好，是多了不行，少了也不行。人们为了减肥，过度节食会引发营养不良（或称“隐性饥饿”），对人体也是一种毒害。目前这两种现象都有，要引起注意。

本书语言生动形象，通俗易懂，信息量大，不仅是一本老少皆宜的养生保健科普读物，也是一本涉及环保、监测、卫生、防疫、检疫、餐饮等行业和部门的参考书。错漏之处望指正为盼。

希望《清毒与排毒——干净饮食》和《清毒与防毒——干净生活》能为读者带来干净饮食和干净生活的享受。

主编 宋为民 陆月莲



CONTENTS

目 录

第1章 概 论

一、毒的定义 / 1

二、毒物的分类 / 1

1. 按毒性大小分类 / 1
2. 按毒物的形态分类 / 2
3. 按毒物的性质分类 / 2
4. 按毒物的来源分类 / 2

三、毒物、环境与人类三者的关系 / 3

1. 人类排放毒物与环境污染的关系 / 3
2. 人类破坏环境与中毒致病的关系 / 4

四、人与环境 / 5

1. 环境决定人的化学组成 / 5
2. 人是破坏自然环境的罪魁祸首 / 6

五、人与毒物的关系 / 7

1. 毒物进入人体的途径 / 7
2. 毒物从体内排出的途径 / 8
3. 人体对毒物的反应 / 9
4. 毒物对人体的近期效应 / 10
5. 毒物对人体的远期效应 / 11



第2章 毒物与癌

- 一、食毒与癌症 / 13
- 二、多数恶性病原因在环境污染 / 14
- 三、应该了解新增致癌物 / 15
- 四、我国癌症主要危险因素 / 16
- 五、电离辐射与癌症 / 17
- 六、有毒气体致癌 / 17
- 七、癌症新动向 / 18
- 八、推荐一组防癌食物 / 20

第3章 食物中毒的概念、性质与种类

- 一、食源性中毒的概念 / 22
- 二、食源性中毒的性质与种类 / 23
- 三、食品中毒的严重性 / 25
 - 1. 食品安全——全球性话题 / 25
 - 2. 食物中毒触目惊心 / 26

第4章 生物因子引起的传染性食毒

- 一、病毒性食物中毒 / 27
 - 1. 认识病毒 / 27
 - 2. 疯牛病 / 28
 - 3. 禽流感 / 31
 - 4. SARS 病毒 / 32
 - 5. 口蹄疫 / 33
 - 6. 甲型肝炎 / 33
- 二、细菌性食物中毒 / 34
 - 1. 菌落总数的食品卫生学意义 / 35
 - 2. 大肠菌群的食品卫生学意义 / 35
 - 3. 对细菌性食物中毒的防范措施 / 35
 - 4. 人感染猪链球菌病 / 35
 - 5. “毛鸡蛋”百分之百染病菌 / 37

6. 细菌性食物中毒的名次、机制与特异性 / 37

三、真菌性食物中毒 / 38

1. 主要产毒真菌及主要真菌毒素 / 38
2. 真菌毒素引起人畜中毒 / 39
3. 黄曲霉素是一种强致癌物 / 39
4. 黄杆菌毒素 A 有毒 / 40
5. 其他致癌真菌及其毒素 / 41

四、食品腐败变质及其危害 / 41

1. 食品腐败变质的一般规律 / 41
2. 防止食品腐败变质的措施 / 41
3. 食用油脂酸败后有毒 / 42
4. 慎吃剩菜剩饭 / 43
5. 各种容易变质的食物 / 43

五、食源性寄生虫感染中毒 / 44

1. 我国食源性寄生虫病调查结果 / 44
2. 寄生虫病对妇女儿童的危害 / 44
3. 主要食源性寄生虫病的感染现状 / 45
4. 不卫生饮食习惯是感染寄生虫病的主因 / 46
5. 食野生动物危害多 / 48
6. 吃水生蔬果应防寄生虫病 / 50
7. 非食源性寄生虫——血吸虫病又卷土重来 / 51
8. 预防措施 / 52

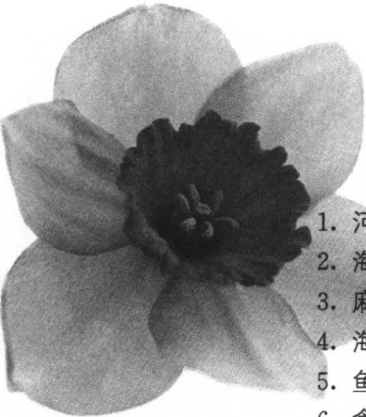
第5章 化学因子引起的食物中毒

一、植物性天然毒素的食物中毒 / 54

1. 毒蕈中毒 / 54
2. 食物中亚硝酸盐中毒 / 56
3. 含氰苷类食物中毒 / 58
4. 粗制棉籽油棉酚中毒 / 59
5. 常用蔬菜中含有的天然毒素中毒 / 59
6. 含促癌物质的植物名录(52种) / 60

二、动物性天然有毒成分与中毒 / 61





1. 河豚鱼、河豚毒素与中毒 / 61
2. 海产品含组胺与中毒 / 62
3. 麻痹性贝类与中毒 / 63
4. 海鱼“雪卡”与中毒 / 63
5. 鱼类身体其他部分含有的毒 / 64
6. 食秋后粗制蜂蜜容易中毒 / 65
7. 有些动物脏器不能吃 / 65

第6章 环境污染引起的食物中毒

一、农药残毒与食物中毒 / 67

1. 农药污染食品的途径 / 67
2. 食品中农药残毒及其毒性 / 68
3. 控制食品中农药残留量的措施 / 69
4. 世界农药中毒事件 / 70
5. 蛙肉的农药与斑螫素中毒 / 70
6. 多种蔬果农药残留物超标率达 60% / 71
7. 蔬果残留农药简易去除法 / 72
8. 农药污染的其他危害 / 73
9. 农药对健康的影响 / 74

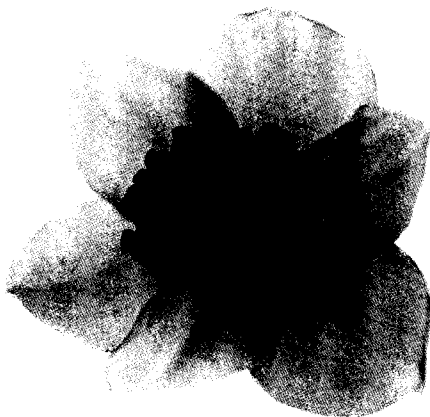
二、食品的有机物污染及危害 / 75

1. 多氯联苯(PCB)污染与危害 / 75
2. 多环芳烃(PAH)污染与危害 / 75
3. 有机污染物的污染途径 / 76
4. 长江三角洲土壤出现有机污染物 / 77
5. 珠江三角洲滴滴涕(DDT)严重超标 / 77
6. 海洋鱼类的有机物污染及危害 / 78
7. 6种有机杀虫剂的危害要持续7代人 / 79
8. 认识12种有毒有机污染物 / 79
9. 畜禽中的抗生素污染及危害 / 81
10. 食物的化学污染导致胎儿畸形 / 81

三、环境激素与激素的危害 / 82

1. 什么是环境激素 / 82

2. 环境激素的危害 / 82
3. 环境激素无孔不入 / 83
4. 食物的二噁英(PCDD/Fs)污染 / 83
5. 嗜吃海鲜可引起男子不育 / 84
6. 食用“激素蔬果”有损健康 / 84
7. 激素泛滥使孩子吃出性早熟 / 85



四、化肥污染及其危害 / 86

1. 我国化肥的使用情况 / 86
2. 化肥造成的环境污染 / 87
3. 化肥使用不当的灾难 / 87
4. 化肥对食品的污染 / 88
5. 减少化肥污染的措施 / 88

五、有毒有害金属的污染与毒害 / 89

1. 污染的原因、后果及途径 / 89
2. 汞(Hg)的污染与毒害——水俣病 / 90
3. 镉(Cd)的污染与毒害——骨痛病 / 91
4. 砷(As)的污染与毒害——黑脚病 / 92
5. 铅(Pb)的污染与毒害 / 93
6. 铝(Al)的毒害——易引发老年痴呆症 / 98
7. 海鱼的重金属污染及危害 / 99

第7章 不良生活方式和饮食习惯的毒害

一、食品加工不当的毒害 / 101

1. 洋快餐和煎炸食品含“丙毒” / 101
2. 烘烤、炸熏食品含“苯并芘” / 104
3. 烧焦的鱼、肉有致癌物 / 104
4. 腌熏、油炸食品与癌症 / 104
5. “吃烧烤等同吸烟”毒性 / 105
6. 咸鱼含有致癌物 / 105

二、饮食搭配不当会致癌致病 / 106

1. 海鲜+啤酒——诱发痛风 / 106
2. 火腿+乳酸饮料——致癌 / 106





3. 萝卜+橘子——诱发甲状腺肿大 / 106
4. 鸡蛋+豆浆——降低蛋白质吸收 / 106
5. 牛奶+巧克力——发生腹泻 / 106
6. 水果+海鲜——不消化 / 106
7. 海鲜+大量维生素 C=砒霜 / 106
8. 熏鱼+啤酒——易引发消化道肿瘤 / 107
9. 菠菜+豆腐——容易患结石症 / 107

第 8 章 “火眼金睛”识别不法食品

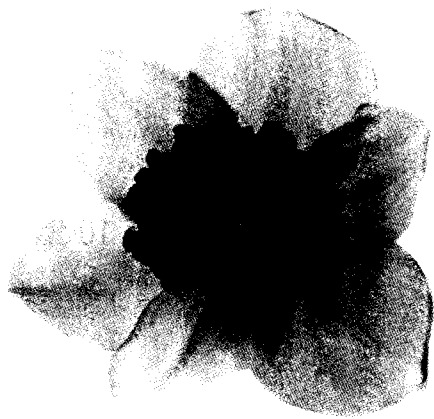
一、不法商人坑人,非法加工食品 / 108

1. 用洗衣粉、农用化肥作油条膨松剂 / 108
2. 虾米为什么这样红 / 108
3. 鱼干为什么不招虫 / 109
4. 鲜绿色的海带有毒 / 109
5. 毒猪血 / 109
6. 用工业硫磺熏制烂辣椒 / 109
7. “高铝”瓜子、陈瓜子 / 110
8. 劣质水果罐头 / 110
9. 废油脂重新回锅害人 / 111
10. 胡椒粉掺油漆调色 / 111
11. “吊白块”及二氧化硫的危害 / 112
12. “瘦肉精”的危害 / 112
13. 用有毒有害物加工的食品 / 113

二、食品添加剂之毒害 / 114

1. 凡是食品均含添加剂 / 114
2. 如何减少食品添加剂对人体的危害 / 114
3. 三成食品企业所用添加剂不合格 / 115
4. 人工合成色素可导致儿童多动症 / 115
5. 人造色素——苏丹红一号的毒害 / 115
6. 彩色食品有隐患 / 116
7. “乔妆打扮”的食品要慎食 / 117
8. 食用香料的危害 / 117

- 9. 食品防腐剂有绿色与危险之分 / 118
- 10. 膨化食品铝含量竟超标 8 倍 / 119
- 11. 食糖质量问题 / 119
- 12. 限制无益的甜味剂 / 120
- 13. 人工甜味剂与无糖食品 / 120
- 14. 烹调酱油约半数不合格 / 121



第 9 章 警惕食物容器与包装材料中的有毒成分

一、食物容器及材料中隐藏的毒 / 122

- 1. 彩色陶瓷含有铅和镉污染 / 122
- 2. 从颜色识别陶瓷安全程度 / 122
- 3. 劣质搪瓷用品含铅、镉、砷 / 123
- 4. 铝制品及其危害 / 123
- 5. 不锈钢制品含有多种有害物质 / 124
- 6. 锅、碗、杯、碟祛污防污措施 / 124
- 7. 盛酒器皿使用不当的危害 / 124
- 8. 不粘锅涂层致癌 / 126
- 9. 塑料瓶含 BPA 儿童不宜化学物质 / 127
- 10. 塑料制品不宜长期装油盛酒 / 127
- 11. 卫生筷——价低质差无标准 / 128

二、食品包装材料中隐藏的毒 / 128

- 1. 聚氯乙烯袋(膜)不宜用作食品包装 / 128
- 2. 聚乙烯、聚丙烯可用于食品包装 / 129
- 3. 保鲜膜确实能保鲜 / 129
- 4. 保鲜膜遇高温危害更大 / 129
- 5. 增塑剂对人体存在多种危害 / 129
- 6. 食品包装袋剧毒苯超标 / 130
- 7. 塑料保鲜膜使用不当有害 / 131
- 8. 教你如何识别 PVC 有毒保鲜膜 / 131
- 9. 再生塑料袋最好不用 / 131
- 10. 这些纸也不能包裹食品 / 132
- 11. “白色污染”影响生态环境 / 132





第 10 章 食物和饮食的“陷阱”

一、食物特异性中毒反应 / 134

1. 食物变态反应 / 134
2. 防治食物变态反应 / 135
3. 有过敏史的家庭 / 136
4. 遇到过敏性休克怎么办 / 136
5. 某些蔬菜可致皮肤过敏 / 136

二、吃出来的毒(病) / 137

1. 高尿酸导致痛风病 / 138
2. 肥胖引起糖尿病 / 138
3. 吃胖容易减肥难 / 139
4. 蛋白质中毒 / 141
5. 补碘过多易患甲状腺癌 / 142
6. 碘缺乏和过量都有害 / 142
7. 补钙不当亦中毒 / 143
8. 维生素缺了不行,多了有害 / 144
9. 胡萝卜素——适量抑癌,过量促癌 / 145
10. 从慢性病的增加敲响“吃”的警钟 / 146

第 11 章 饮水不当之毒害

一、饮水现状——地表饮用水的缺乏与污染 / 147

1. 中国是个贫水国 / 147
2. 七大水系劣质水占三成 / 147
3. 饮用江水中测出 468 种污染物 / 148
4. 长江已形成近岸污染带 / 148

二、地下水的污染 / 148

1. 地下水污染范围日益扩大 / 148
2. “三致”(致癌、致畸、致突变)微量有机物普遍检出 / 149
3. 天然水质不良与水型(水源性)地方病问题突出 / 149

三、饮水型地方病 / 149

1. 我国有 1 亿多人饮水不安全 / 149

- 2. 饮用水砷中毒 / 149
- 3. 饮用水氟(F)中毒 / 150

四、饮水注意事项 / 152

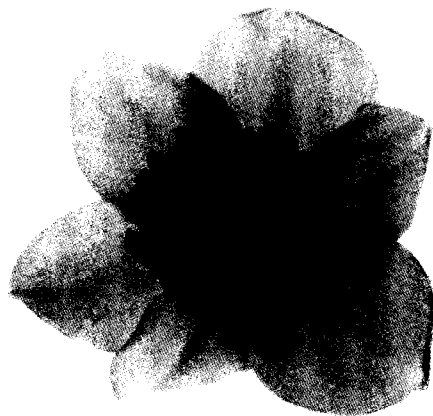
- 1. 自来水有机污染物的危害 / 152
- 2. 如何去除或减少有机污染物 / 153
- 3. 直接生饮自来水的条件 / 154
- 4. 纯净水——“不纯又不净” / 155
- 5. 饮用桶装水要注意的问题 / 156
- 6. 全自动开水器慎用 / 156
- 7. 什么样的水不能喝? / 157

五、饮用水标准 / 157

- 1. 新老饮用水标准有什么区别 / 157
- 2. 新老饮用水标准 / 158
- 3. 好水的标准 / 165

六、解毒排毒,饮水为上 / 166

- 1. 水的神奇作用 / 166
- 2. 最佳饮水时间 / 168
- 3. 喝什么水为佳? / 168
- 4. 净化自来水质的对策 / 169
- 5. 健康水的标准与强化水 / 170



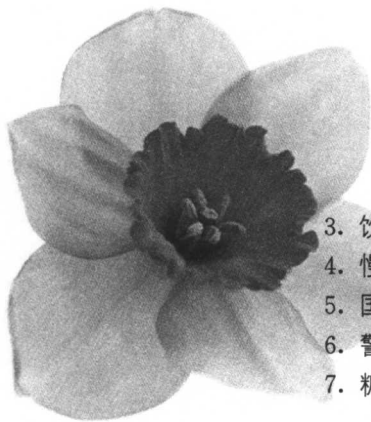
第 12 章 饮料(品)应该注意的毒与害

- 1. 茶虽好但有 6 种人不宜 / 171
- 2. 速溶咖啡等被列入“黑名单” / 172
- 3. 高血压者不宜饮用含咖啡因饮料 / 173
- 4. 劣质奶粉危害大 / 173
- 5. 抗营养因子导致豆奶中毒事件 / 174
- 6. 把劣质饮料拒之门外 / 174

第 13 章 饮酒不当的毒与害

- 1. 酒(乙醇)及其他成分对健康的影响 / 175
- 2. 酗酒的危害 / 176





3. 饮酒与甲醇中毒 / 177
4. 慢性酒精中毒的危害 / 178
5. 国产啤酒 95% 加了微量甲醛 / 179
6. 警惕假酒、劣酒的危害 / 179
7. 糖尿病患者能饮酒吗 / 180

第 14 章 机体内生毒——自由基和转化毒

一、代谢过程产生的内毒——自由基 / 183

(一) 氧化毒的概念 / 183

1. 氧化无处不在 / 183
2. 有害人体的氧气——自由基 / 183
3. 怎样保持人脑的年轻呢 / 184

(二) 自由基的性质与产生途径 / 184

1. 自由基的性质 / 185
2. 自由基的产生途径 / 185

(三) 自由基的危害与疾病、衰老 / 186

1. 自由基的危害 / 186
2. 自由基与疾病 / 187
3. 自由基与衰老 / 187

(四) 有害自由基的预防 / 188

1. 人体有预防自由基的保护机制 / 188
2. 人为预防有害自由基损伤的措施 / 188
3. 经常食用天然抗氧化食物 / 190
4. 抗氧化中、西药物 / 190
5. 防焦虑、紧张、疲劳、可抗氧化 / 191
6. 年轻时开始抗衰老抗氧化 / 191

二、转化毒——肠毒、粪毒与微生态的重要性 / 191

(一) 肠道的重要性 / 191

(二) 人体的微生态世界 / 192

1. 有益细菌与有害细菌互相竞争 / 192
2. 肠道年龄与衰老、寿命 / 192

(三) 现代人肠道健康急速恶化 / 194