

好生活 百事通系列

选对食品 健康100分

认识食品安全 / 食物中毒的防范 / 拒绝非法食品添加剂
天然食品的安全选购与处理 / 加工食品的安全选购与处理

《好生活百事通》编委会 编著

关注大众，聚焦食品安全

全面解析食品中的**8**大类环境污染物残留
揭示**50**余种食品添加剂的真面目
5大类食品安全的防范饮食法
27种常见食材的选购与安全处理
31种加工食品的安全选购法则

中国纺织出版社



Happy · Health · Vitality · Life · Beauty · Love ...




Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love ...

好生活  百事通系列

选对食品 健康100分

《好生活百事通》编委会 编著

 中国纺织出版社

Part 1 民以何食为天

今天，我们还能吃什么 ····· 12	化学因素 ····· 20
令人触目惊心的食品安全事件 ····· 12	物理因素 ····· 20
食品安全是人命关天的头等大事 ····· 14	专题：购买保健食品，借你一双慧眼 ··· 21
健康是吃出来的，疾病也是吃出来的 ··· 14	兴奋剂类 ····· 21
科学认知，为食品安全护航 ····· 16	改善性功能、抗疲劳保健食品中乱加的 违禁成分 ····· 22
食品安全的涵义 ····· 16	减肥类保健食品中乱加的违禁成分 ····· 22
食品安全之殇 ····· 17	
食品中的三大不安全因素 ····· 18	
生物学因素 ····· 18	

Part 2 食物中毒——环境卫生与食品的污染及防范

食品中的环境污染残留物 ····· 24	常见种类 ····· 29
农药 ····· 24	激素污染食物的途径及原因 ····· 29
常见种类 ····· 24	易残留激素的食物 ····· 29
农药污染食物的途径及原因 ····· 25	过量食用激素残留食物对人体的危害 ····· 29
易残留农药的食物 ····· 26	二噁英 ····· 30
过量食用农药残留食物对人体的危害 ····· 26	常见种类 ····· 30
抗生素 ····· 26	二噁英污染食物的途径及原因 ····· 30
常见种类 ····· 26	易残留二噁英的食物 ····· 30
抗生素污染食物的途径及原因 ····· 27	过量食用二噁英残留食物对人体的危害 ··· 31
易残留抗生素的食物 ····· 27	多氯联苯 ····· 31
过量食用抗生素残留食物对人体的危害 ··· 28	常见种类 ····· 31
激素 ····· 28	多氯联苯污染食物的途径及原因 ····· 32

易残留多氯联苯的食物	32	下厨时做好个人卫生	40
过量食用多氯联苯残留食物对人体的危害	32	一次性餐具里的卫生隐患	40
重金属污染	33	别把冰箱当保险箱	41
常见种类	33	洗涤剂并不是卫生的保障	42
重金属污染食物的途径及原因	34	洗涤剂的危害	42
易残留重金属的食物	34	正确使用洗涤剂的方法	42
过量食用重金属残留食物对人体的危害	35	烹调加工对食品安全的影响	43
食品的虫类污染	36	如何消除食物中的有毒成分	44
苍蝇	37	恰当食用下列食物	45
蟑螂	37	食物中毒的预防与急救	46
储藏粮食中的螨虫	37	食物本身就是一把双刃剑	46
食品的包装污染	37	细菌性食物中毒	48
食品包装污染食物的途径	38	化学性食物中毒	49
食品包装污染的食物对人体的危害	38	真菌性食物中毒	49
如何避免食品包装带来的食品污染	38	反式脂肪影响脑部发育	50
养成良好的食品卫生习惯	39	预防食物中毒应遵循的原则	51
注意饮食卫生习惯	39	常见食物中毒的急救	51
保持厨房用具卫生	39	专题：生活中可能存在的食物毒害	53



Part 3 食物隐性中毒——从食品添加剂看食品安全

认识食品添加剂····· 56

- 食品添加剂的定义、分类与作用 ····· 56
- 食品添加剂的定义 ····· 56
- 食品添加剂的分类 ····· 56
- 食品添加剂的作用 ····· 57
- 食品添加剂让食物和生活丰富多彩 ····· 58
- 如何正确看待食品添加剂 ····· 60
- 决定食品添加剂危害的标准——剂量 ··· 61
- 滥用食品添加剂的危害 ····· 61

常见的食品添加剂····· 63

- 防腐剂 ····· 63
- 己二烯酸类 ····· 63
- 苯甲酸类 ····· 64
- 对羟基苯甲酸酯类 ····· 64
- 丙酸类 ····· 65
- 醋酸类 ····· 65
- 杀菌剂 ····· 66
- 氯系杀菌剂 ····· 66
- 过氧化氢（双氧水） ····· 66
- 抗氧化剂 ····· 67
- 天然抗氧化剂 ····· 67
- 化学抗氧化剂 ····· 68
- 漂白剂 ····· 69
- 还原性漂白剂 ····· 69
- 过氧化苯甲酰 ····· 69

- 保色剂 ····· 70
- 膨松剂 ····· 71
- 碳酸氢钠（小苏打、苏打粉） ····· 71
- 碳酸铵（碳铵）、碳酸氢铵（铵粉、重碳酸铵、酸式碳酸铵、食臭粉等） ····· 72
- 钾明矾（明矾、钾矾、钾铝矾等） ····· 72
- 食品品质改良剂 ····· 73
- 氯化钙 ····· 73
- 硬脂酰乳酸钠 ····· 74
- 二氧化硅（石英） ····· 74
- 营养添加剂 ····· 75
- 维生素D ····· 75
- 铁 ····· 76
- L-醋酸赖氨酸 ····· 76
- 着色剂 ····· 77
- 人工合成着色剂 ····· 77
- 天然着色剂 ····· 78
- 香料 ····· 79
- 合成香料 ····· 79
- 天然香料 ····· 79
- 调味剂 ····· 80
- 甜味剂 ····· 80
- 酸味剂 ····· 81
- 鲜味剂 ····· 81
- 黏稠剂 ····· 82

天然黏稠剂	82
半合成黏稠剂	82
结着剂	83
食品工业用化学药品	84
碱类加工助剂	84
酸类加工助剂	85
离子交换树脂加工助剂	85
溶剂	86
可食用溶剂	86
不可食用溶剂	87
乳化剂	88
脂肪酸酯类	88
修饰淀粉及盐类	89
其他	90
非法的食品添加剂.....	91
硼砂	91
甲醛	92
吊白块	93
荧光增白剂	94
盐基性芥黄	95
盐基性桃红精	96
苏丹红	97
甘精	98
其他非法的食品添加剂	99
水杨酸	99
溴酸钾	99
铜盐	99
一氧化碳	100

氧化铅	100
香豆素	100
奶油黄（对二甲基氨基偶氮苯）	100
不属于食品的添加物.....	101
三聚氰胺	101
瘦肉精	102
如何防范食品添加剂的风险.....	103
使用食品添加剂的具体要求	103
如何与食品添加剂“和平共处”	104
仔细查看包装，选择食品添加剂较少的	
加工食品	104
选择加工程序少的食品	104
不贪便宜货，慎买打折食品	105
尽量不要一次吃多种加工食品	105
让孩子远离艳丽的果冻、糖果和饮料	105
自己动手做饭，从源头拒绝食品添加剂	106
具有简单的怀疑精神	106
专题：食品配料表中的隐身术··	107
让人看不懂的食品配料表	107
“无食品添加剂”是误导	108
食品添加剂的“隐身”手段	108



Part 4 食品安全风险的防范

提高个人的食品安全防范意识··· 110

- 防范食品安全风险，对自己负责··· 110
- 对待食品安全危机的基本态度··· 110
- 对食品安全问题应有正确认识··· 110
- 留意生活中的食品安全信息··· 111
- 了解各种食材的正确处理方法··· 111
- 养成多样化的饮食习惯··· 111
- 食品安全八项注意··· 112
- 食品安全十项守则··· 113

读懂食品标签，选购安全食品··· 114

- 为什么要看食品标签··· 114
- 看标签六步走··· 115
- 食品的配料表能告诉我们什么··· 116
- 了解食品的原料和配料··· 116
- 知道食品中使用了哪些食品添加剂··· 117
- 购买食品要看清生产厂家和地址··· 117
- 生产日期与保质期、保存期的涵义··· 118
- 生产日期——食品成为最终产品的日期··· 118
- 保质期——最佳食用期··· 118
- 保存期——推荐的最终食用期··· 118

识别食品包装上的认证标志··· 119

- 商品条码··· 119
- 卫生许可证··· 120
- 有机食品、绿色食品、无公害食品的区别和选择··· 121

- 有机食品··· 121
- 绿色食品··· 121
- 无公害食品··· 122
- 有机食品、绿色食品、无公害食品的区别··· 122
- 食品安全认证(QS)··· 123
- HACCP认证··· 124
- 其他认证标志··· 125
- 国家免检产品标志(已废止)··· 125
- 中国名牌标志··· 125
- 保健食品标志··· 126
- 地理标志产品保护标志··· 126

食物过敏的防范与处理··· 127

- 购买食品要注意标签上的过敏提示··· 127
- 食物过敏反应的症状··· 127
- 哪些食物能引起过敏反应··· 128
- 如何应对食物过敏反应··· 129
- 确认过敏食物··· 129
- 回避过敏食物··· 129
- 替代过敏食物··· 129
- 饮食调养··· 130
- 脱敏疗法··· 130
- 药物治疗··· 130
- 预防食物过敏··· 130

减少食物风险的饮食法··· 131

- 食品的原料越少越安全··· 131

越少煎炸的食物越安全	132
调味品越少的食物越安全	132
排毒饮食，减少食物风险	133
胡萝卜+葡萄——助肝排毒	133

黄瓜+樱桃——助肾排毒	134
黑木耳+蜂蜜——润肠排毒	134

专题：物以稀为贵，食物以稀为险 ... 135

Part 5 吃得放心，吃出健康

蔬菜的选购与安全处理

白菜	138
韭菜	139
菜花	140
土豆	141
芦笋	142
四季豆	143
莲藕	144



水果的选购与安全处理

苹果	145
西瓜	146
芒果	147
草莓	148
荔枝	149
葡萄	150
橙子	151

五谷杂粮的选购与安全处理

大米	152
玉米	153

肉禽蛋的选购与安全处理

猪肉	154
----------	-----

牛肉	155
鸡肉	156
鸡蛋	157

水产海鲜的选购与安全处理

虾	158
螃蟹	159
养殖鱼类	160
野生鱼类	161
蛤蜊	162
牡蛎	163
头足类水产	164



专题：关于转基因食品

什么是转基因食品	165
转基因食品引发的问题	165
转基因食品存在哪些安全隐患	166



Part 6 加工食品的选购与安全处理

零食的选购与安全处理 ·····	168	水产干制品	188
方便面	168	调味品的选购与安全处理 ·····	189
糖果	169	食用油	189
果冻	170	酱油	190
饼干	171	醋	191
巧克力	172	果酱	192
鱿鱼丝	173	蜂蜜	193
豆干制品	174	辣椒酱	194
米面豆制品的选购与安全处理 ···	175	饮品的选购与安全处理 ·····	195
豆腐	175	牛乳制品	195
西式烘焙食品	176	碳酸饮料	196
中式糕点	177	酒精饮料	197
米粉与米粉制品	178	果汁	198
腌渍发酵制品的选购与安全处理 ···	179	专题：走出食品安全认识上的误区 ···	199
皮蛋	179	食品检测合格的产品不等于完全无害	199
腌腊肉制品	180	不应过度依赖政府部门对食品安全的	
酱腌菜	181	监管	200
蜜饯	182	关注食品安全问题并非杞人忧天	200
罐头食品的选购与安全处理 ·····	183	附录① 食品安全最新监管政策节选	201
鱼罐头	183	附录② 常见食物的风险危害来源	204
水果罐头	184	附录③ 食品中可能违法添加的非食用物	
干货的选购与安全处理 ·····	185	质名单	206
香菇	185	附录④ 食品中可能滥用的食品添加剂品	
黄花菜	186	种名单	208
银耳	187	附录⑤ 常见食品掺假手段解密	209

Part 1

民以何食为天

●今天，我们还能吃什么



●科学认知，为食品安全护航



●食品中的三大不安全因素



●专题：购买保健食品，
借你一双慧眼



今天，我们还能吃什么

近年来，食品安全事件频发，各种食品安全问题层出不穷，同食品安全有关的事件频频曝光，一些不法分子的恶意造假，给食品安全带来了很大的隐患。这一切的发生使我们不禁要问：“今天我们还能吃什么？”

令人触目惊心的食品安全事件

2010年12月，《小康》杂志社、中国全面小康研究中心联合清华大学媒介调查实验室，在全国范围内开展了“中国消费者食品安全信心”调查，与此同时发布了《2010~2011年消费者食品安全信心报告》。这份报告显示，近七成的人表示对中国的食品“没有安全感”。其中，超过半数（52.3%）的受访者的心理状态是“比较不安”，另有15.6%的人表示“特别没有安全感”。

本次调查显示，在列出的蔬菜、水果、水产品、食用植物油、桶装饮用水等24类食品中，消费者最不放心的食品种类是膨化及油炸食品。在注水肉、转基因食品和食品过期变质等13类目前备受关注的食品安全问题中，病死牲畜肉等被选为最令中国消费者担心的五大食品安全问题。

→ 只有关注食品安全问题，多了解食品安全知识，才能吃得放心。



2000多年前，管仲就提出：“王者以民为天，民以食为天”，这句话形象地表达出中国人对“吃”的重视。可是近几年发生一连串的食品安全事故，几乎出现在生产、加工、流通等各个环节。“吃荤的怕激素，吃素的怕毒素，喝饮料怕色素，吃什么心里都没数。”这本是一句网络上流行的貌似夸张的调侃，也从另一面反映了在频繁出现的食品安全事件面前人们的无奈。

下面，我们就发生在 2005~2011年里的重大食品安全事件做一个影视式的回放：

2005~2011年重大食品安全事件一览

2005年3月	广东省质监局向媒体紧急通报：亨氏中国广州基地所生产的“美味源”牌金陵桂林辣椒酱涉嫌含有“苏丹红一号”。
2006年6月	北京食用福寿螺导致的广州管圆线虫病患者确诊病例达到160例。该病是由于酒店出售的凉拌福寿螺上的寄生虫没有完全被杀死而引起的。
2006年7月	中央电视台曝光湖北武汉等地的“人造蜂蜜”事件。造假分子还在假蜂蜜中加入了增稠剂、甜味剂、防腐剂、香精和着色剂等化学物质。
2008年10月	四川广元柑橘生产中发生蛆虫疫情暴发，导致柑橘严重滞销。
2008年8月	人造“新鲜红枣”流入市场。制作此枣主要经过两道工序：着色和着味。铁锅里放进酱油，使青枣变成红色，并保持光泽，然后放入加了大量糖精钠和甜蜜素的水池中浸泡，使之口感变甜。
2008年9月	自2008年7月起，全国各地陆续收治婴儿泌尿系统结石患者多达1000余人，9月11日，卫生部调查证实这是由于三鹿集团生产的婴幼儿配方奶粉受三聚氰胺污染所致。
2009年2月	2008年10月，香港从内地进口的鸡蛋中检测出三聚氰胺，“咯咯哒”问题鸡蛋引起了大家的关注。2009年2月，“咯咯哒”问题鸡蛋所用饲料厂的企业法人获刑，该厂于2008年9月曾先后两次向饲料中加入三聚氰胺。
2010年3月	武汉工业学院教授何东平建议政府相关部门加紧规范废弃油脂收集工作，再次引起了人们对食品安全的担忧。目前我国每年返回餐桌的地沟油有200万~300万吨。医学研究称地沟油中的黄曲霉素有强烈致癌性，毒性超过砒霜100倍。
2011年3月	央视3·15特别节目《“健美猪”真相》报道，河南孟州等地养猪场采用违禁动物药品“瘦肉精”饲养。而这些服用禁药的猪有部分进入了双汇集团下属的济源双汇食品有限公司。

食品安全是人命关天的头等大事

食品生产者、食品质量与安全监管部门、消费者这三方因素，都会影响社会食品安全的总体状况。

食品生产者追求利润最大化、成本最低化，而忽视对食品质量的管理，甚至生产、销售假冒伪劣食品，是导致食品安全状况不佳的一个主要原因。

食品质量与安全监管法规、管理体系的建设，消费者对食品安全的认识，以及消费者的素质、习惯等因素也是决定食品安全水平的重要因素。例如：

◎**对监管的人力需求大**。餐饮与食品加工经营户规模小、数量多，对于餐饮业和食品加工业经营者进行监管，其难度可想而

知，所需的人力、财力也极其巨大。

◎**饮食经营者守法意识淡薄**。餐饮与食品加工经营者，特别是小型的个体经营者，守法意识淡薄，违法活动猖獗。

◎**食品过度加工存在的危害**。随着食品原料加工程度的增加，食品潜在的危害性也在增大。例如，有些食品在常温无包装的条件下，放置几小时就会腐败变质。但是一旦利用现代加工技术，就可以将同类产品的保质期延长上千倍。一般来说，食品保质期越长，对食品原料、设备器具以及包装材料的消毒措施就越苛刻，食品受到化学危害成分污染的概率也越高。从农药、兽药、激素的应用，化学添加剂的使用，消毒剂的使用，到包装材料的使用，都存在潜在的危害。人们在享受各种食品加工技术手段带来的好处的同时，常常会忽视了这些技术的应用对人体健康所带来的危害。



↑你现在所吃的食品，是安全的吗？

健康是吃出来的，疾病也是吃出来的

饮食是人们获得营养、维持健康的基本途径。同时，现代社会人们的健康又会

普遍受到来自饮食的危害。“病从口入”是人人皆知的卫生标语，但其现代含义已超出了过去所指的致病性微生物的健康危害问题。

然而，目前人们普遍对饮食与健康的关系缺乏正确的认识，很多人把饮食对健康的影响简单理解为营养素缺乏或过量的问题，对饮食安全隐患了解很少。

现代社会中，来源于饮食的健康危害已远远超出了脚气病、糙皮病或坏血病等维生素缺乏症的范围。

除了各种急性或亚急性的食物中毒以外，各种严重危害人类健康的杀手类疾病，如高血压、心脏病、糖尿病、癌症、尿毒症及各种炎症等，都直接或间接与人们的饮食有关。吃得太多、太好、太油，撑得脑满肠肥，撑出很多病，因营养过度而死。

另一方面，我们的食物与饮料中不同程度地含有杀虫剂、化肥、添加剂、色素等难以计数的有毒成分，导致长期慢性中毒。难怪有人说：“过去，人们不是老死就是病死、饿死或战死，但今天很多人是吃死的。”

卫生部公布的“2006年城乡居民主要



死亡原因统计”显示，恶性肿瘤、脑血管病、心脏病、内分泌、营养和代谢疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病等导致的死亡人数，占总死亡人口的80%左右。按此比例推算，我国每年有逾500万人死于这些与饮食密切相关的疾病。

因此，食品安全问题成为现代社会中人们所关注的焦点问题之一，这也是人们重视健康饮食的重要原因。

科学认知，为食品安全护航

作为一个普通的消费者，我们或许无法亲自为食品的生成和加工过程中的安全把关。但是，我们却完全可以通过了解更多关于食品安全的知识，来把握好自己的“入口关”。

食品安全的涵义

食品安全通常是对食品的质量而言，主要指食品中包含的有毒、有害物质对人体健康的影响问题。1996年，世界卫生组织（WHO）将“食品安全”（food safety）定义为“对食品按其原定用途进行制作、食用时不会使消费者健康受到损害的一种担保”。因此，食品安全是一个综合性的概念，它不仅包含食品质量、食品卫生、食品营养等几个相关方面的内容，还包括了食品（或食物）的种植、养殖、加工、包装、贮藏、运输、销售、消费等环节。从这个意义上讲，危害食品安全的因素应从以下几个方面来评定：

◎**食品中的天然有毒成分**。指的是食品在天然生长时自带或贮存时产生的危害到人体健康的有害、有毒物质。

◎**食品中的营养成分**。为人体提供必要的

营养是食品的用途之一，然而食品提供的营养不足或是过多，都会对人体造成一定的危害，尤其是对特殊人群所造成的危害更加严重。

◎**食品中的微生物**。在食品中普遍存在微生物，不携带微生物的食品在世界上是不存在的，食品中所携带的微生物分为对人体有益和有害两种，有害的微生物会导致人体生病，严重时还会造成中毒的现象。

◎**食品中的化学成分**。指的是食品中所含有的有害、有毒化学物质。化学物质通过直接加入和间接污染两种渠道进入到食品中，食品中的化学物质含量如果过多的话，就可能造成食物中毒。

◎**食品中的添加剂**。指的是为改善食品品质以及为防腐和加工工艺的需要而加入的人工合成物质或天然物质。近年来，不法商贩为了追求暴利，违规并滥用食品添加剂是目前我国食品安全的主要问题之一。