

看懂
标签成份

不安全
食品走开

这样选购 食品 最安全

👍 惊爆价
给全家最
健康的
食物

范志红◎著



从粮食到果蔬，从肉蛋到零食
一眼看明白标签专业名词

范志红教授陪你逛超市，从此不再为怎么吃好发愁

让买食品的钱花到最值

保卫家人健康，从食品选购源头开始

CIS

湖南科学技术出版社



范志红



这样选购 食品 最安全

范志红◎著

CIS
PUBLISHING & MEDIA
中国出版传媒



湖南科学技术出版社



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

这样选购食品最安全 / 范志红著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5357-6915-2

I. ①这… II. ①范… III. ①食品 - 选购 - 基本知识
②食品营养 - 基本知识 ③食品卫生 - 基本知识
IV. ① F768.2 ② R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 215215 号

上架建议: 食品 · 营养 · 健康

这样选购食品最安全

作 者: 范志红

出 版 人: 黄一九

责任编辑: 林澧波

监 制: 刘 丹

特约编辑: 王 静

营销编辑: 刘智慧

封面设计: 零三二五艺术设计

版式设计: 崔振江

出版发行: 湖南科学技术出版社

(湖南省长沙市湘雅路 276 号 邮编: 410008)

网 址: www.hnstp.com

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

字 数: 150 千

印 张: 17

版 次: 2012年 1 月第 1 版

印 次: 2012年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5357-6915-2

定 价: 29.80 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)



我们已经告别了计划经济下的凭票证定量供应食品的年代，琳琅满目的超市，取代了国营粮店和街头巷尾的副食小店。如今，我们已经解决了“民以食为天”的问题。包装食品已经成为百姓日常饮食的主角。

“人以食为天，健以食为先。”现在的食品的营养和食品安全问题已经成为政府和百姓的重要热点议题。百姓关心的是自己该吃些什么，怎么吃才会健康。我们已经比以往任何时期更关注自己该吃什么才放心。

《这样选购食品最安全》是范志红教授的最新力作。在当前保健养生类图书中，她用强有力的数据坚持作品的科学性，这在同类图书中是少见的。而且她的作品以科研成果支撑，在获得广大读者、观众的好评外，也得到业内专家赞许。

实用性，是本书最大的亮点。

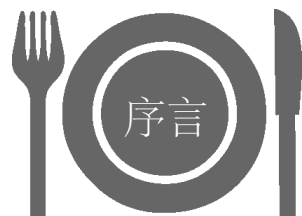
本书的内容，来源于日常生活。它向读者提供的是：读者平时不知道但他们应该知道的，更是他们想知道的内容。随着食品供应的极大丰富，普通百姓的日常食品，逐渐依赖于超市购买。随之而来的是普通百姓对超市食品的陌生，甚至是无知。本书对购买食品起到了健康指引的作用。

同时作者以亲切的笔触，把食物常识浅显地奉献在读者面前。让读者“一

看就懂，一学就会，一用就灵”。在章节安排上，本书根据不同食品，分门别类阐述，读者容易理解，并且触类旁通。

总之，本书是一部普及营养知识和食品购买的绝好指南，值得向广大读者推荐。

中国健康促进与教育协会副秘书长编审 赵仲龙



你会买错食品吗

咱们这本书，从头到尾只讲一件事情——帮您搞清楚怎样购买食品。各种食品应当怎么挑选，才能买到既营养又安全的食品，使购买食品的钱花得特别值。

可能有人会问，只要有钱，买东西还有谁不会吗？先别这么自信，听我给您讲两个有关买食品的小故事。

一位妈妈患有糖尿病正在住院检查治疗，吃医院的三餐，还是非常容易感到饥饿。她的女儿为了让妈妈饿的时候有点东西“垫垫饥”，打算买些无糖食品送给妈妈。在超市转来转去，最后拿了一包“无蔗糖营养麦片”和“无糖高纤饼干”。

在收款台附近，她正好碰到了我，聊起来给妈妈送食品的事情。我拿起她挑的东西，立刻对她说：你买错东西了，这些给你妈妈吃很不合适。

她很惊讶地问：妈妈有糖尿病，我给她买无糖食品、高纤维食品，难道不合适吗？

我说：这包所谓的营养麦片虽然没有蔗糖，却含有大量的糊精，还有麦芽

糖浆。糊精升高血糖的速度可以和白糖相媲美，麦芽糖浆升高血糖的速度甚至比白糖更快。你妈妈吃这种麦片糊糊，就是喝糖水呢！

女士的眼睛瞪大了。然后她又问，这饼干有什么不好吗？

我请她细细地看看产品包装，找到折叠隐藏起来的配料表，其中有一种叫做“植物起酥油”的原料。我又请她好好看看包装上的“营养成分表”，上面标明，每100克产品中含脂肪高达31.8克。

她看着我，不明白这些文字和数字的意思。我说：植物起酥油是一种不健康的配料，它含有大量的饱和脂肪酸和反式脂肪酸，对心脏健康特别不好，而且促发糖尿病。31.8%的脂肪含量，意思是说它是一种高脂肪食品，比油炸食品还厉害，油炸方便面也只有20%的脂肪而已。

我再让她看包装上标注的蛋白质含量，告诉她，这个产品的营养价值真的不怎么样，蛋白质很少，除了淀粉就是脂肪，纤维都吸饱了油已经没法起到保健作用。总之，这样的食品实在不适合糖尿病患者吃。

女士终于明白，她买的东西根本不适合给妈妈吃，就连她自己和自己的女儿，也不该经常吃这样的食品，因为它们含营养素很少，对身体有害的东西却很多。

其实，除了“无蔗糖”、“高纤维”之类的词汇外，让消费者糊涂的事情还有很多很多。随着商家日益热衷于“炒概念”的营销方法，消费者买东西的时候越来越糊涂。没有胆固醇要不要买？没有防腐剂要不要买？无色素要不要买？纯天然要不要买？加了保健成分要不要买？加了维生素要不要买？

即便买那些没有炒概念的食品，超市里也有无穷无尽的选择：水果是大点还是小点好？菜叶颜色是深点还是浅点好？熟肉是褐色的好还是粉红的好？反季节的蔬果真的有害吗？玄米和白米有什么不同？做煎饼可以买饺子粉吗？炒菜买花生油还是豆油好？

还有很多问题，大部分消费者都弄不清楚，比如说，肉肠等于肉吗？麦片等于燕麦片吗？奶茶等于牛奶加茶吗？果奶等于牛奶加果汁的营养吗？日本豆腐等于豆腐吗？爆米花等于玉米吗？全麦面包等于全麦吗？

面对堆满货架的商品，眼花缭乱之余，不知道如何挑选，往往就会跟着广告走，买到性价比不符的食品，甚至不知不觉地中了厂商和销售商的“圈套”。

在几十年前，做个消费者不需要什么知识含量，有吃就不错了，反正什么都是纯天然的。但在这个食品极大丰富的当代社会，消费者也必须与时俱进，必须了解食物相关的知识，才能买对食品。就好比说，在30年前，只要认字就叫做有文化，而如今到了网络时代，不会用电脑打字，不会用网络查询资料，就不能适应时代的发展。可以这么说，能够读懂食品相关信息，正确选购到符合自己和家人需要的食品，是在现代社会中生存的必要技能之一。

买错食品，可不是一件小事情。因为，损失的不仅是我们的金钱，还有我们和家人的健康。日积月累之后，买错的食品，或许就会给我们带来厚厚的肥肉，更糟糕的是，它们还会带来病痛，甚至让我们提前离开这个美丽的世界。

要想做个精明理性的购物者，还真要好好地补补课，一方面要学习相关的食品知识，另一方面要了解理性购物的小秘诀。

在这本书中，朋友们可以了解选购食品的秘诀，买到更营养、更安全的食品，识破商家的小花招，看透广告里的忽悠，让自己买食品的钱花得物有所值。对于每一类食品，书中都介绍了健康选购的要点，让你买得清清楚楚，明明白白。

但愿，在读完这本书之后，你已经成为一个真正的超市购物高手，食品选购专家，让家人朋友们都刮目相看。从此，你的购物筐中食物内容会有很大变

化，自己、孩子和所有家人的健康状况，也将因此而改变。这就是作者撰写本书的希望所在。

愿大家从食品购买开始，把住饮食质量的第一关，给自己和家人的健康加油！

范志红



Contents

真正的健康从选购食品开始

第一章

- 我们为什么要吃东西 002
- 现代生活让我们吃到更多加工食品 004
- 既“整容”又“化妆”还敢叫“纯天然” 005
- 广告做得好，不如产品内容好 008
- 没有添加剂，食品会更优质吗 010
- 别让优惠和价签牵着鼻子走 013
- 看穿食品包装上的噱头 016
- 食物价格与营养价值有什么关系 022
- 人以食为天，健以食为先 025
- 学会看食品的“简历”——标签 028

民以五谷为养

第二章

- 从我们熟悉的主食开始 036
- 粮食种类多，粗细各不同 038
- 挑大米的学问 040
- 面粉比面子更重要 045
- 粮食怎样杂着吃 048
- 选面食不要只看面子 052
- 面条也要聪明选 056
- 方便面可不能只图方便 059
- 选择面包，新鲜度很重要 062
- 小心速冻食品在冰箱里提前过期 066
- 容易被忽悠的速冲食品 068
- 无糖食品会更健康吗 071



Contents

五彩缤纷的蔬菜和水果

第二章

- 蔬菜包括哪些种类 076
- 蔬菜和水果的健康新好处 077
- 蔬菜有这么多好处，到底要怎么选择呢 081
- 绿叶蔬菜是最佳防癌食品 085
- 多吃绿叶菜，预防慢性病 088
- 让人爱不释手的水果 090
- 绿色食品和有机食品真的物有所值吗 095
- 果酱里面有没有真水果 098
- 蔬菜水果罐头是垃圾食品吗 100

看清牛奶里的是是非非

第四章

- 你会买错牛奶和酸奶吗 104
- 喝牛奶会惹来癌症吗 107
- 选购牛奶遭遇9大疑问 109
- 如何判别买到的是否为优质奶 115
- 牛奶要全脂还是脱脂 118
- 酸奶可不是有酸味的奶 119
- 酸奶是稀的好还是稠的好 122
- 冰激凌的美好口感 125



Contents

让美味真正带来健康——肉、蛋、水产类

第五章

- 买蛋类要“鸡蛋里面挑骨头” 130
- 蛋黄的保健成分知多少 135
- 红肉、白肉哪个营养价值高 137
- 选购鲜肉有讲究 138
- 买肉不是买花，过分鲜艳要小心 143
- 吃肉不是卖“萌”，太嫩的要小心 146
- 不要把动物内脏一棍子打死 149
- 含有致癌物的不新鲜虾皮 151
- 这样挑选营养价值高的水产品 153
- 营养价值高的豆类及其制品可以替代肉类 157
- 好豆腐这样挑选 159

让口感和健康和谐相处——零食和糕点

第六章

- 吃坚果嗑瓜子等于喝油吗 168
- 坚果和瓜子的选择 170
- 完整的果仁更健康 172
- 刺激味蕾的甜味食品 174
- 方法对了，吃蛋糕可以不发胖 176
- 饼干香酥的秘密 179
- 看透水果干和蜜饯 181
- 最健康的巧克力长这样子 183
- 致命诱惑的香、酥、脆、软食品 186
- 非油炸小食品一定健康吗 188
- 选购营养价值高的糖果 189
- 小心身边的“反营养物质” 192
- 被反式脂肪包围的生活 194



Contents

远离形形色色的饮料

第七章

- 甜饮料里有什么 202
- 负营养食品：碳酸饮料 203
- 甜饮料会让人变笨吗 206
- 饮料带来的结石风险 208
- 瓶装饮料里有大学问 210
- “喝果蔬”等于吃果蔬吗 213
- 维生素饮料vs电解质饮料 215
- 逢年过节的饮料选择 217
- 冷饮中添加剂那点事儿 219
- 不含糖就代表着健康吗 222

左右味蕾的调味品

第八章

- 排在油盐酱醋首位的油 226
- 油脂怎么换着吃 229
- 烹调油里的天生之毒与引入之毒 233
- 增强体质可不能靠吃荤油 237
- 繁多的营养盐 240
- 生活中不可或缺的酱油和醋 242
- 各色名称的添加剂 246
- 替代盐的咸味调味品 248
- 面临五花八门的糖 250
- 增鲜调味品的真相 254



第一章

真正的健康从选购食品开始

要做个明智的购物者，就要了解一些有关食品的基本常识。

有人听到这里又会说：怎么这样麻烦？买个食品还这么累？没办法，就像你买电器必须知道它的性能参数一样，买包装食品也要知道它的基本特点和主要成分。纯天然的时代过去了，货架上的食品变复杂了，有关食品的知识也要与时俱进啊。



我们为什么要吃东西

人每天都要吃很多食物，这是最最天经地义的事情。可是，人为什么要吃东西？这个问题恐怕没有多少人认真想过吧。

在很多年前，问这个问题显得很白痴。人是铁，饭是钢，一餐不吃饿得慌，饿了还不吃就活不成了。这谁不知道？那时候，食物都是天然的。里面都含有很多营养成分。只要吃够了，不饿了，一切问题就解决了。

其实，这里面含有一个重要的道理。身体为什么会饿？饿是一种信号，驱使着人去寻求食物。这种内在需求与生俱来，因为人不是气吹起来的。人的每一个细胞，每一块组织，都需要食物中的营养成分来构建和维护。人的所有活动，都需要消耗能量，需要营养物质的参与。如果食物里的成分满足身体需要，那么人体内部的各种活动就很顺畅；反过来，食物成分不能满足身体需要，身体就会出现大大小小的问题，感觉不舒服，生病，甚至早夭。

如果你有一辆汽车，你会非常容易明白这个道理。你知道，没有汽油，汽车不可能开动。如果这辆汽车要求加93号汽油，你肯定不会加90号

柴油，因为燃料不合适就会毁坏机器。你还知道，要及时补充机油和冷却液，及时更换零件维护保养，否则汽车就会提前报废。

遗憾的是，汽车加对油和做保养都很简单，而在现代社会里面，人要想给自己补充合适的食品，就不是那么简单了。各种食品广告铺天盖地，产品包装花花绿绿，你吃了很多日子，可能都不知道它是什么做的，更不知道它们对身体有什么好处和坏处。你怎么能知道自己买的食品含有身体所需要的成分？

最糟糕的是，在很多食品里面，对身体有用的成分很少，而给身体带来负担或促使身体发胖甚至促使各种疾病发生的成分却很多。这样的食品，偏偏广告特别猛，色香味特别诱人，吃起来还特别方便，特别容易让人上瘾。

靠添加糖、盐、味精、香精、增香剂等成分，如今的加工食品可以轻而易举地达到“不健康却非常美味”的效果，让你一吃就停不住，吃了还想吃，即便为它牺牲健康也在所不惜。

可见，在如今的超市中，仅仅靠口味来选择食品，已经很难选对东西了。正因为如此，我们要反复地提醒朋友们：千万不要忘记你为什么要吃东西这个根本目标。告诉自己，吃东西是为了得到身体有用的成分！不是仅仅为了满足一下视觉，再刺激一下味蕾！

所以，要做个明智的购物者，就要了解一些有关食品的基本常识。

有人听到这里又会说：怎么这样麻烦？买个食品还这么累？没办法，就像你买电器必须知道它的性能参数一样，买包装食品也要知道它的基本特点和主要成分。纯天然的时代过去了，货架上的食品变复杂了，有关食品的知识也要与时俱进啊。

现代生活让我们吃到更多加工食品

各种加工方法和包装方法，让人们可以吃到很多高度加工食品。这些食品货架期长达几个月甚至一两年

200年前，食品的生产、流通和消费和现在完全不一样。那时候还是小农经济时代，大家自己种粮种菜，养鸡养猪，自己加工烹调。

因为没有汽车、火车和飞机，过去的人吃不到远处的食品。北方人想吃根香蕉，除非去到海南岛那边。只有杨贵妃那样的贵人，才有条件吃到飞马传送来的南国荔枝，而且一年就那么半个月的时间能吃到。

因为没有冰箱，食物很快就会坏掉。人们需要把食物储存得时间久一点，让北方漫长的冬天有点东西吃。菜窖里存的蔬菜到春节之后就吃完了，所谓“青黄不接”的初春时节只能吃点粮食加咸菜。

咸菜之所以能长时间保存，是因为加了大量的盐。盐是最古老的防腐剂，大量的盐有很强的毒性，还能制造出很高的渗透压，让惦记食品中营养成分的微生物们望而却步。所以，人们利用这个特点，制造了咸鱼、咸肉和咸菜。黄酱、酱油、蚝油、鱼露等调味品里面也必须加很多盐，才让它们能够长期保存。

糖也有类似的作用，只不过要比加盐的量更大才能起作用。果酱、果脯、蜜饯、蜜枣、蜂蜜之类就是靠大量的糖来保存的。

还有一个最简单的办法，就是把食物里面的水分去掉。没有水，微生物就不能繁殖，食物也就可以长期保存。鱼干、肉干、腐竹、菜干、水果干，都是靠去掉水分而长期保存的。孔老夫子之所以收肉干作为学费，就是因为他没有冰箱和冷库，肉干挂在家里可以慢慢吃。