

久久生活丛书



吃

得放心

饮食安全策略

黄建民
徐安全 编著

CHIDE

FANGXIN

河 海 大 学 出 版 社



★各种有毒食品的识别方法

★污染食品的烹饪解毒法

★食品搭配的禁忌

★食物中毒的急救措施

久久生活丛书



吃得放心

CHIDE 饮食安全策略
FANGXIN

黄建民
徐安全 编著

河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃得放心: 饮食安全策略 / 黄建民, 徐安全编著.

南京: 河海大学出版社, 2002. 9

(久久生活丛书)

ISBN 7-5630-1793-3

I. 吃... II. ①黄...②徐... III. 食品污染—污染防治 IV. X56

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 070369 号

书 名 吃得放心

书 号 ISBN 7-5630-1793-3/R·60

责任编辑 朱 辉

出 版 河海大学出版社

地 址 南京市西康路 1 号(邮编: 210098)

电 话 (025)3737852(总编室) (025)3722833(发行部)

经 销 江苏省新华书店

印 刷 丹阳市教育印刷厂

开 本 850×1168 毫米 1/32 4.75 印张 124 千字

版 次 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印 数 1~6000 册

定 价 9.90 元(册)

目 录

一 毒从口入令人胆寒

1. 为什么要提毒从口入 2
2. 食品之毒何处来 3
3. 触目惊心的中毒实例 5
4. 慢性中毒更是大问题 6
5. 关键是增强自我防护意识 8

二 常用食品的识别与选购

1. 粮油 12
大米(12) 面粉(13) 食油(15) 麻油(16)
2. 蔬菜 18
蔬菜的分类(18) 选购蔬菜要注意什么(18) 怎样鉴别常见蔬菜的新鲜度(20) 怎样选购黄花菜、黑木耳、榨菜、香菇、笋干(23)

3. 果品 26
 选购水果的方法(26) 浆果和坚果(28) 怎样鉴别进口水果(29) 挑选熟西瓜与防范毒西瓜(30) 如何挑选香蕉(31) 如何挑选柑橘(32) 如何挑选苹果和梨(32)
4. 肉类 33
 怎样鉴别猪肉的好坏与新鲜度(33) 注水肉、母猪肉、病猪肉、死猪肉的识别(34) 怎样鉴别牛肉(36) 怎样鉴别羊肉(37) 如何挑选香肠和香肚(38) 如何选购猪内脏(39)
5. 禽蛋 40
 健康鸡与病鸡的鉴别(41) 鸡、鸭、鹅的新老鉴别(41) 光禽禽肉的鉴别(42) 活禽宰杀与死禽宰杀的鉴别(42) 家禽内脏的挑选(43) 烧鸡的鉴别(43) 怎样挑选鸡蛋(44) 怎样挑选皮蛋(45) 怎样挑选咸蛋(46)
6. 水产品 47
 鱼类(47) 对虾和沼虾(49) 虾米和虾皮(50) 虾仁(50) 螃蟹(51) 海蜇(53) 海带与紫菜(54) 海参(55) 海味干品(56) 大黄鱼和小黄鱼的识别(57) 活贝与死贝的识别(57)
7. 调味品与添加剂 58
 食盐(58) 酱油(59) 醋(60) 白糖(61) 味精(62) 食品添加剂(64)
8. 奶·蜜·藕粉·糕点 66
 鲜牛奶和酸牛奶(66) 奶粉(68) 蜂蜜(69) 藕粉(71) 糕点(72)
9. 水与饮料 73
 矿泉水(73) 纯净水(74) 茶叶(77) 咖啡(79) 汽水(80) 果汁饮料(81)

10. 酒类 82
 白酒(82) 黄酒(85) 啤酒(87) 葡萄酒(89)
 进口酒(90)

三 食品解毒和器皿消毒方法

1. 怎样清除蔬果中的残留农药 93
 2. 肉类中残留农药去除法 95
 3. 食品中致癌物消除法 95
 4. 鱼类组胺毒物减除法 98
 5. 菠萝过敏原除去法 98
 6. 四季豆去毒法 99
 7. 鲜黄花菜去毒法 100
 8. 发芽马铃薯去毒法 100
 9. 人体之毒去除法 101
 10. 烧开水宜煮沸 3 分钟 103
 11. 水垢清除法 104
 12. 家用砧板消毒法 105
 13. 餐具消毒法 106
 14. 冰箱异味与霉菌去除法 108

四 食品安全的对策种种

1. 如果可能就选购绿色食品 109
 2. 绿色食品的标志 110
 3. 有机食品的要求更高 113
 4. 转基因食品的安全性问题 115
 5. 注意饮食方式 118
 6. 适宜搭配和不宜搭配的食物 119

7. 食物必须彻底煮熟不要生食	121
8. 有些食品不宜吃得太新鲜	123
9. 无毒食物也会有毒	124
10. 慎食动物内脏	125
11. 黑斑山芋不能吃	127
12. 在外就餐要注意什么	128
13. 少吃煎炸烘烤食品	129
14. 适可而止洋快餐	130
15. 家庭防范食品污染的 10 项措施	132
16. 食品保存小窍门	133
17. “厨房病”不可不防	135
18. 选好用好厨具和餐具	137
19. 发现食品有问题可以这么做	139
20. 食物中毒的家庭急救	140

附录

食品保质期的新规定	141
中国营养学会提出的膳食指导意见	142
合理膳食“两句话”	143

一 毒从口入令人胆寒

吃是人类生活中最重要的一件大事。“民以食为天”这句话,就高度概括了饮食对我们生存、生长和健康的无比重要的作用。而美好的饮食,还会给我们带来心灵的愉悦,使我们感受生活的美好,倍增工作的力量。中国自古就是饮食文化大国,各种菜系,各种菜肴异彩纷呈,为男女老少所喜爱。

然而,现代的饮食污染日趋严重,急性食物中毒事件时有所闻,慢性中毒问题更是困扰着城乡大众。这个问题若不能及时很好地予以重视并努力解决,不仅会危及我们的健康,在某种意义上说还会影响我们的寿命,甚至是关系整个民族的兴衰。因此,吃虽是天天都要与之打交道的“常规”话题,却不可等闲视之。

在今天,应该对“民以食为天”有新的注释,那就是在它之后再加5个字:“食以安为先”,即要把饮食



安全放在第一位。事实上,当前的食品安全确实令人担忧,我们不能不时时、处处提高“预警意识”,对污染的食品予以拒绝。

我们的目标是:让所有的食品更安全、更鲜美、更富营养,让我们能放心地、健康地去吃。

1. 为什么要提“毒从口入”

人们都记得“病从口入”的谚语。从广义上说,“病从口入”包含了“毒从口入”这一内容。但在今天,人们赖以生存的食品,其污染程度日益严重,在这种情况下,我们不能不特别提出“毒从口入”的问题。

有毒、有害物质进入正常食品中的过程就叫做食品污染。被污染的食品可使食品的卫生质量和营养价值减低,并对人体产生不同程度的危害,严重的则可致人死亡。

2000年10月,世界各国约300名专家聚会北京,“食品安全”就是专家们最关注的一个话题。因为食物和水源污染带来了大量腹泻与营养不良的疾患,疯牛病、二恶英污染食品事件更使人们闻之色变,引起了国际性的恐慌。面对这些,人们已无法回避“毒从口入”这一事实。

蔬菜是人们每天都要食用的,可蔬菜的问题也不容乐观。2001年农业部组织北京、上海、重庆、山东和浙江等5省的农药检验部门,对50多个蔬菜品种、1293个样品的农药残留进行抽样检测,发现有22%的样品超标或严重超标。中央电视台也曾报道,水体污染、特别是养殖者不规范地使用了药物和激素,致使当今的许多水产品已达不到食用卫生的要求。

卫生部公布的2001年全国食品卫生抽样调查材料称:冷食、肉与肉制品、消毒鲜乳和豆制品的合格率处于低水平,亟待采取措施加以提高。尽管数据不详,但“低水平”3个字提示我们,情况很

不妙。

此外,毒米、毒油、毒酒、毒瓜子、毒饼干以及类似的有毒食品时有所闻,由瘟鸡、病猪、瘦肉精等等引发的中毒事故已非一起,有关专家在一次高层研讨会上就指出,估计我国每年实际发生食物中毒的例数至少有 20 万~40 万起。在这种情况下,我们就更不能对食品安全熟视无睹,而应认真予以认识和防范了。

2. 食品之毒何处来

科技的进步使人类变得越来越“神通广大”,可以上天入地,可以洞悉原子,可以揭示生命的本质,也可以从基因角度去改造生命。但是,科学技术也是双刃剑,如若不恰当地应用它们,就可能对人类带来这样那样的危害。英国的疯牛病致使几百万头的“好牛”与病牛一起被屠宰;比利时的二恶英、“毒鸡素”造成了 10 亿欧元的损失;还有几乎无处不在的激素牛肉与猪肉……直闹得许多欧洲人谈起肉来就惊恐不已。

根据美国政府在 1999 年公布的调查报告,美国每年有 7 600 万人罹患因食品引起的疾病,其中 5 000 人因此死亡,每年约有 32.5 万人因为食品引起的疾病而住院治疗,但这个数字还不包括污染水源所造成的疾病。

尽管我们没有得到权威的统计资料,然而种种迹象表明,我国的食品安全更令人担忧。有关人士甚至认为,我国当前几乎举不出多少真正安全的食品和可以生产安全食品的洁净地区。问题的严重性可想而知。

谁知盘中餐,安全有多少!

研究者称,食品之毒主要来自以下几个方面:

一是农药 农药包括杀虫剂、除草剂、除真菌剂、杀线虫剂、灭鼠剂及植物生长调节剂等。农药可以提高粮食、蔬菜、水果等等各

种作物的产量,但是它的残毒可以留在土壤里许多年,更会通过各种复杂的方式进入我们的体内。目前,在可以入口的食物里,差不多都能发现农药的超标残毒。我国菜农、果农主要使用有机磷农药。经常食入有机磷农药超标的蔬菜、水果,可对人的神经系统、肝脏和肾脏造成伤害。

这里特别提一下:农药杂质和焚烧垃圾可产生二恶英。二恶英毒性极强,其毒性要比氰化钠大130倍,比砒霜大900倍。二恶英一般经食物链进入人体。然而它的危害往往不是使人立即中毒死亡,而是造成后遗症,如引发癌症,伤及胎儿等。

二是重金属污染 工业生产的废渣、废气、废水,汽车尾气,垃圾等都给我们周围的环境带来大量的铅、汞、镉等有害的重金属,而后通过饮食、呼吸等人类活动再进入人体。铅对人类神经和生殖系统有强烈的毒性,能够损害智力和造成不育;污染企业和公路干线两旁的蔬菜和水果的含铅量较高,应避免种植和食用这类食物。汞污染主要来自水产品,食肉的鱼类如金枪鱼、箭鱼、鲨鱼等体内的含汞量最多。汞能引起神经系统的退化和影响儿童智力的发育。镉常存在于水果和蔬菜中,蘑菇受到的污染最严重,在一些奶制品和谷物中也有少量存在。镉集聚在我们的肾脏和肝脏中,日积月累会损害肝肾的功能。

三是抗生素 猪、牛、羊病后,人们会给它们使用抗生素治疗,这样,它们体内也就残留有这类药物,这正是鲜奶、奶粉中之所以能检出抗生素的原因。人若长期食用带有抗生素的肉食品,可引起消化道原有的菌群失调,造成如霉菌和白色念珠菌等细菌的二重感染,同时还可使致病菌产生耐药性;而我们一旦生病,抗生素就难以奏效了;对抗生素有过敏史的人,还可能诱发过敏反应。

四是激素 为了缩短畜禽生长期,提高产肉率、产蛋率,生产者在饲料中加入了激素。有材料称:鸡的自然寿命是7年,可是1只西洋鸡只要7个星期就供人享用了。鸡饲料中的生长激素已是

这些肉鸡必不可少的催长物和营养物。澳大利亚的一项研究表明,这些肉鸡约有70%有眼病,30%带咳嗽,15%有气喘和慢性支气管炎。尽管它们问题多多,仍是人们餐桌上的常客,猪、牛也不例外。欧洲人就怀疑美国的出口牛肉中有一半是曾被注射过生长激素的。

还有水产品。市场上出售的不少甲鱼和黄鳝往往是吃过性激素的,目的也是提高它们的生长速度。饲养的甲鱼半年就能有五六百克重,若自然生长则要用几年时间。资料显示,我国女孩的月经初潮已从20年前的平均14岁提前了两三岁,育龄男性的平均精子数量与60年前相比已降低了约2/3。专家认为,出现这种状况的重要原因就与吃了激素饲料的畜禽、水产品以及用生长素催熟的蔬菜、水果有关。

五是人为添加“毒品” 一些不法生产经营者为牟取暴利,不顾广大消费者的安危,在食品生产经营中掺杂使假现象屡有发生。最典型的就是“瘦肉精”。“瘦肉精”的正式名称叫盐酸克伦特罗,又名氨哮素、克喘素,是一种白色或类似白色的结晶体粉末,无臭而味苦。可用于治疗哮喘等病,并可用作兴奋剂。20世纪80年代被美国一家公司意外发现它可促进动物生长并增加瘦肉率,后被人用于养殖业,从而不断出现食用者的中毒事故,如头晕、四肢发抖、心律失常等。

3. 触目惊心的中毒事例

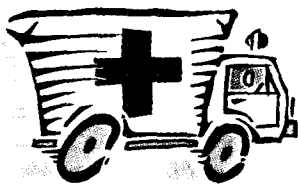
近几年来,我国各地时有急性食物中毒事故发生,让我们随手列举一些与本书主旨有关的食物安全案例:

2001年3月,重庆市一些职工吃饭后出现消化不良、腹泻、视力下降等中毒症状,后经重庆市粮油质管站和该市卫生监督所确定,原来是这些人食用了掺了矿物油的“毒”大米所致。后来查明,

已有 10 吨毒大米被人吃进了肚。

2001 年 6 月,广西玉林市城区几所学校的 600 多名学生,因食用添加过量漂白剂的米粉而发生中毒——他们相继出现恶心、呕吐、头晕等症状,幸经及时抢救,未致更严重的后果。

震惊全国的山西朔州假酒案——用工业酒精勾兑白酒,使众多饮者中毒,致数十人死亡,并造成许多人失明。



蔬菜中毒更是传媒经常报道的话题,这主要是超量使用农药或用过农药后很快就上市销售的缘故。广东深圳市有一次就有 90 余人食用带农药蔬菜后中毒;广州市一次有 100 余人中毒;南京有位分管蔬菜的副区长一家 5 口也被有毒蔬菜毒倒了。

2001 年,在浙江杭州郊县,有数十人因食用含“瘦肉精”的猪肉而同时中毒。此前在杭州、金华、嘉兴等地至少已发生过 6 起类似的中毒问题。广东云安县的群众,也因食用这种有毒猪肉而在一天里有 142 人住院治疗。香港也发生过一次有 72 人因“瘦肉精”而中毒的事故。2002 年 3 月 13 日和 14 日,苏州市已接连有 26 人因“瘦肉精”中毒而去医院救治。而这些,只不过是冰山的一角。

4. 慢性中毒更是大问题

食品污染的更大问题是慢性中毒,亦即所谓的潜隐性危害。农药、化肥,二恶英,过量的香精、色素、糖精、防腐剂等化学物质都会对人体产生致癌、致畸作用。用于催熟水果蔬菜的激素类药物会使儿童性早熟和成人发胖。食品被黄曲霉素、多环芳烃、亚硝酸盐等致癌物质污染,就容易引起癌症。但是,由于这种中毒是慢性

的,不易察觉,容易让人放松警惕。也正因为此,其危害更大。

有很多种毒菌能产生毒素,在这些毒素中起致癌作用的有6种,其中最强的是黄曲霉素 B_1 。其毒性比亚硝胺强75倍,比砒霜强68倍,比氰化钾强10倍。若低剂量摄入,可造成慢性中毒,对肝脏的损害尤其大。黄曲霉素最喜欢在玉米、花生中繁殖产毒。曾发生过200个村庄的农民因进食发霉的玉米而爆发



黄曲霉毒性肝炎的中毒事件,有397人发病,106人死亡,没有死亡的也留下了慢性肝炎的后遗症。所以,现在要求在加工玉米、花生前,将霉粒筛选干净,禁止用发霉的花生加工食用油。

多环芳烃类的致癌物质来源于各种烟尘,包括煤烟、油烟、柴草烟等。用明火熏烤食品——熏鱼、熏肉、熏肠、烤羊肉串等,不是良好的饮食习惯,我们应尽可能少吃这类食品。另外,煎鱼烧肉时,如果火猛手慢,鱼或肉就会烧焦煎糊。由于鱼和肉焦糊后会产生强烈的致癌物,所以我们应毫不吝惜地把焦糊的鱼、肉扔掉。

大白菜、小白菜等叶类蔬菜中都含有硝酸盐,如果保管不善,发黄变质,就会生成“亚硝酸盐”,到体内会生成亚硝胺,亚硝胺不仅可促人衰老,还是三大致癌物质之一。因此,叶菜类蔬菜若发黄变质就不能吃了。腌制不透的肉、菜等,也可能在体内生成亚硝胺,所以我们不要经常、多量地吃腌制食品。而据东北农业大学学者的研究,东北居民喜欢食用的酸菜则并不会致癌。

种植谷物、蔬菜时经常会用到氮肥,氮肥一般就是尿素。食品中残留的氮肥可在人体内转化为亚硝胺,而亚硝胺是强致癌物。从这个意义上说,用化肥进行无土栽培的水培菜对健康是有害的,不宜多食用。

雕白块(又叫“吊白块”)的化学名称是甲醛次硫酸氢钠,有强还原性,通常在工业上用作漂白剂,尸体防腐也用它。不法生产商居然将它加进食品,这是因为加进雕白块,可使食品起到增白、增韧的作用。人食用这类食品后可引起过敏,严重者可以致癌。不过这是慢性中毒,吃一次两次可能感觉不到。

美国伊利诺伊大学兽医学院的研究人员经过近 10 年的观察与研究后发布报告说,大量食用被农药等化学物污染的食品会阻碍儿童和成年人的记忆发育。

总而言之,慢性中毒的影响深远,以上仅仅是一些已知的不良后果。为我们的健康生长计,为子孙后代的健康生长计,人人都应关注食品污染,人人都应努力减轻和消除食品污染带来的危害。从这个意义上说,食品生产者、销售者和消费者都有责任和义务来防范“毒从口入”的问题。

5. 关键是增强自我保护意识

食品的安全问题,无论在发展中国家还是发达国家都是存在的。如果说有某种区别,只是在程度上和广泛性上有所不同。有资料称,在发展中国家,人们的疾病和死亡主要是由食品污染和饮用了不洁水所引起的,污染的危害可想而知。英国的一次大规模调查发现,一个 30 岁的人体内细胞里被证明有 500 种人工制造的化学毒物,而饮食就是这些毒物的最重要来源。

在我国,虽经一再整顿,但目前的食品市场仍比较混乱,许多食品依旧存在假冒伪劣的问题,过期或变质的食品也每每堂而皇之地在销售着。面对这种状况,我们除寄希望于有关部门加大对制造食品污染者和假冒伪劣者的打击外,普通消费者只有努力增强自我保护意识才是上策,才能防范或减少毒从口入。如果不学点相关知识,如果不能对常见食品有所鉴别,就可能带来一些意想

不到的后果。

增强自我保护意识的要点是：

1) 买食品尽量到有信誉的正规商店、超市和管理健全的农贸市场去购买。

2) 尽可能购买正规企业生产的、有信誉的食品，要买放心肉、放心菜。

3) 不买腐败霉烂、变质的或接近腐败霉烂、变质、生虫的肉类、鱼类、瓜果和蔬菜，不买过于便宜的粮、油、饮料及其它食品，以防上当受骗。

4) 不买病死、毒死或死因不明的禽类、畜类和水产类食品。不买死的黄鳝、甲鱼、河蟹、乌鱼和贝类。

5) 不买畸形的鱼、蛋、瓜、果，绿骨猪肉、米猪肉，或色泽、外形等与正常食品有明显不同、看起来有“恶俗感”、“害怕感”的食品。

6) 不买、不吃有毒有害的食品，如河豚鱼、有毒蘑菇、没有精炼的棉子油，已知被有毒农药浸泡的粮食、花生及用旧化肥袋装盛的食品等。

7) 不随便购买来源可疑的反季节的瓜果蔬菜等物。

8) 查看食品的包装、标签，看有无注册和条码，最主要的是查看生产日期和保质期；对于怀疑存在不安全因素的食品，宁可暂时不买，待弄清真相后再决定对策。

9) 不购买和食用已过保质期的食品，不购买和食用虽未超过保质期但因保管不善已经变质的食品。

10) 买回的食品应按要求进行清洗、烹调和保管。

11) 国家卫生部曾提醒 10 种食物不宜多吃，可作选购食品时的参考。这 10 种食物是：松花蛋(皮蛋)；臭豆腐；味精；方便面；葵花籽；菠菜；猪肝；烤牛羊肉；腌菜；油条。



12) 向经营者索要“发货票”。发货票的内容要齐全、具体,并与所购食品相符。因为一旦发生食物中毒或其它食品事故,有发货票作依据,生产经营者就有不可推卸的责任。