

家庭生活

周春霞 主编

JIATING
SHENGHUO
ANQUAN ZHIDAO
SHOUCE

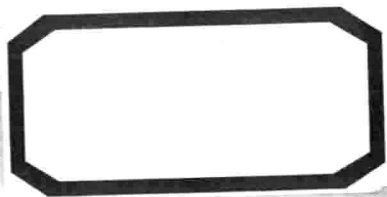
安全指导手册

刘芳 张艳凤 王佳 编著



全国百佳图书出版单位

时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社



家庭生活

周春霞 主编

JIATING
SHENGHUO
AN'QUAN ZHIDAO
SHOUCE

安全指导手册

刘 芳 张艳凤 王 佳 编著

全 国 百 佳 图 书 出 版 单 位



时代出版传媒股份有限公司
安 徽 人 民 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活安全指导手册 / 周春霞主编; 刘芳, 张艳凤, 王佳编著. —合肥: 安徽人民出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-212-06596-6

I. ①家… II. ①周… ②刘… ③张… ④王… III. ①家庭安全—手册
IV. ①X956-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 109080 号

家庭生活安全指导手册

周春霞 主编

刘芳 张艳凤 王佳 编著

出版人: 胡正义

责任编辑: 肖琴 李莉

装帧设计: 宋文岚

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场八楼

邮编: 230071

营销部电话: 0551-63533258 0551-63533292(传真)

制 版: 合肥市中旭制版有限责任公司

印 制: 合肥精艺印刷有限公司

开本: 880×1230 1/32 印张: 10 字数: 20 千

版次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-212-06596-6 定价: 19.00 元

版权所有, 侵权必究

目 录

第一章 家庭饮食安全防护	1
第一节 食品安全常识	1
第二节 健康食品的选购及正确贮存	32
第三节 食品的安全烹饪与食用	125
第四节 食品安全的消费保护措施	145
第二章 家庭水、电、火、气使用安全防护	157
第一节 家庭用水安全隐患的防范与处理	157
第二节 家庭用电安全隐患的防范与处理	163
第三节 家庭火灾安全隐患的防范与处理	181
第四节 煤气使用安全隐患的防范与处理	189
第三章 家庭出行安全防护	197
第一节 交通出行安全的防范与处理	197
第二节 旅游出差安全的防范与处理	216
第四章 家庭财产安全防护	227
第一节 防盗窃安全常识	227
第二节 防诈骗安全常识	239



第三节 防抢劫安全常识	250
第五章 常见疾病的预防与一般急救常识	259
第一节 常见疾病的预防与处理	259
第二节 一般急救常识	278
第六章 老人和儿童的安全防护	297
第一节 老年人安全保健	297
第二节 儿童安全保健	306
后记	315

第一章 家庭饮食安全防护

第一节 食品安全常识

一、常见食品卫生安全术语

(一)什么是食品安全?

食品安全指食品无毒、无害,符合应当有的营养要求,对人体健康不造成任何急性、亚急性或者慢性危害,不产生危及消费者及其后代健康的隐患。根据世界卫生组织的定义,食品安全是“食物中有毒、有害物质对人体健康影响的公共卫生问题”。

1. 食品安全具有三层含义

一是食品战略安全,指食物数量足够,能够满足人们基本需求;

二是食品质量安全,是指食品中有害物质含量对人体不会造成危害;

三是食物满足人类营养与健康需要,亦即从食物中能够摄取足够的热量、蛋白质、脂肪及其他营养物质(纤维素、维生素、矿物质等),反映了随着生产力的发展和人们生活水平的提高,人类对食品安全的需求从量到质的深化。我们通常所说的食品安全多指

食品质量安全。

食品的安全性强调食品中不应含有可能损害或威胁人体健康的物质或因素。要求食品绝对安全是不可能的,食品安全一般指相对安全性,是指一种食物或成分在合理食用方式和正常食用量下不会导致对健康损害的实际确定性。在有效控制食品有害物质或有毒物质含量的前提下,一切食品是否安全,还要取决于食品制作、饮食方式的合理性、适当使用数量,以及食用者自身的一些内在条件。

知识链接

随着食品安全事件层出不穷,与之相关的,我国食品行业相关的标准也制定得越来越细致、规范。我国于2009年2月28日通过《中华人民共和国食品安全法》,并于2009年6月1日开始施行。至此,我国有了第一部食品安全法,并以文字形式明确此法是以“为保证食品安全,保障公众身体健康和生命安全”为宗旨。此后,于2010年正式成立了国家食品安全委员会,并成立了两个国家级的专家委员会,一个是2009年成立的食物安全风险评估专家委员会,另一个是2010年成立的国家食品安全标准审评委员会。

2. 食品质量要求

(1)有营养价值。营养成分是指食品中所含的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质及水分等。如果食品中的营养物减少了或者食品发霉变质了,那么这种食品就降低或失去了应有的食用价值。发生这类现象除了生产、加工、贮藏、运输、销售不当以外,就是掺假、掺杂、伪造所造成的。

(2)有较好的色、香、味和外观形状。食品的色香味能使人们在感官上有愉快的享受,直接影响食物的消化吸收。

(3)无毒、无害,符合食品卫生质量要求。

3. 食品质量特别关注事项

(1)食品标识。食品标识是现代食品质量不可分割的重要组成部分,各种不同食品的特征及功能主要是通过标识来展示的。当前食品标识的滥用比较严重,主要表现在以下几个方面:

①虚假标注食品功能或成分,用虚夸的方法展示该食品本不具有的功能或成分;

②缺少中文食品标识,有意或无意利用外文标识,让普通消费者无法辨识;

③伪造食品标识,如伪造生产日期、冒用厂名厂址、冒用质量标志;

④少警示说明等。

(2)关注食品的污染对人类的健康、安全带来的威胁。按食品污染的性质来分,包括生物性污染、化学性污染、物理性污染。按食品污染的来源划分,包括原料污染、加工过程污染、包装污染、运输和储存污染、销售污染。按食品污染发生的情况来划分,有一般性污染和意外性污染。

(3)关注食品工业技术发展所带来的质量安全问题。如食品添加剂、食品生产配料、辐射食品、转基因食品等。

(二)什么是 QS 标志?

案例

王大爷今年 64 岁,儿女都已成家立业,5 岁的小孙女更是王大爷的掌上明珠。今年六一,王大爷特地从老家赶到城里给小孙女过儿童节,除了买了孙女喜欢的玩具,各种小零食更是必不可少。到了儿子家,老人迫不及待地把手拿小食品拿给孙女,一旁的儿媳妇却阻止了王大爷,并把东西拿出来一一仔细查看。老人很不高

兴,生气地说:“我还能给孩子买不好的过期的东西吗?”王大爷的儿媳妇笑着解释说:“我知道您不会买过期食品,我是看看有没有QS标志。”“QS标志?我买东西就看保质期,那是什么?”

是啊,读者朋友们,那么您了解什么叫QS标志吗?您购买食品时查看QS标志吗?

QS是英文Quality Safety的缩写,是质量安全的意思,为食品市场准入的标志。该标志由“QS”和“质量安全”中文字样组成。标志主色调为蓝色,字母“Q”与“质量安全”四个中文字样为蓝色,字母“S”为白色。获得食品质量安全生产许可证的企业,其生产加工的食品经出厂检验合格的,在出厂销售之前,必须在最小销售单元的食品包装上标注由国家统一制定的食品质量安全生产许可证编号并加印或者加贴食品质量安全市场准入标志“QS”。加贴(印)有“QS”标志的食品,即意味着该食品符合了质量安全的基本要求。

国家实施QS食品生产许可证目录明确规定的食品包括:大米、食用植物油、小麦粉、酱油、醋、茶叶、酱腌制品、炒货食品、可可制品、蜜饯、焙炒食品、蛋制品、水产加工制品、淀粉及淀粉制品、糖果制品、啤酒、黄酒、葡萄酒、冷饮、肉制品、乳制品、饮料、调味品、方便面、饼干、罐头、散装速冻面米食品、膨化食品等28类525种食品。



(三)什么是绿色食品、无公害食品及有机食品?

随着生活水平的日益提高,人们对食品品质的要求也越来越高,不仅要求美味,更要求健康。绿色大米、绿色蔬菜也逐渐进入了我们的生活。一提到绿色,人们会自然而然地想到天然。王女士去菜市场买菜,看见一个菜农在吆喝:“买萝卜嘞,不洒农药的大萝卜,天然绿色大萝卜嘞。”当时绿色食品一名词刚刚在我国兴起,她比较好奇,就凑上前去看看绿色萝卜什么样。只见那萝卜叶子上

有很多的虫眼,王女士就问:“你这就是天然绿色萝卜?”那菜农回答:“是啊,你看叶子上有这么多虫眼,一点没洒农药,纯正的绿色蔬菜啊!”王女士当时就笑了。那么您是否了解什么是绿色食品呢?是不是不洒农药的蔬菜就是绿色蔬菜呢?绿色食品、无公害食品和有机食品又有怎样的区别和联系呢?

1. 无公害食品

指产地生态环境清洁,按照特定的技术操作规程生产,将有害物质含量控制在规定标准内,并由授权部门审定批准,允许使用无公害标志的食品。无公害食品注重产品的安全质量,其标准要求不是很高,涉及的内容也不是很多,对于多数生产者来说,达到这一要求不是很难。无公害食品,实际上是指食品中未含有有关规定中不允许的有毒物质,并将某些有害物质控制在标准允许的范围

内,保证人们的食用安全。

当代农产品生产需要由普通农产品发展到无公害农产品,再发展至绿色食品或有机食品。绿色食品跨接在无公害食品和有机食品之间,无公害食品是绿色食品发展的初级阶段,有机食品是质量更高的绿色食品。



2. 绿色食品

绿色食品概念是我们国家提出的,指遵循可持续发展原则,按照特定生产方式生产,经专门机构认证,许可使用绿色食品标志的无污染的安全、优质、营养类食品。由于与环境保护有关的事物国际上通常都冠之以“绿色”,为了更加突出这类食品出自良好的生态环境,因此定名为绿色食品。需要注意的是,绿色食品并不一定是绿色的。

无污染、安全、优质、营养是绿色食品的特征。无污染是指在绿色

食品生产、加工过程中,通过严密监测、控制,防范农药残留、放射性物质、重金属、有害细菌等对食品生产各个环节的污染,以确保绿色食品产品的洁净。



A级绿色食品标志(左);
AA级绿色食品标志(右)

从1996年开始,在申报审批过程中将绿色食品区分AA级和A级。其主要区别是在生产过程中,AA级不使用任何农药、化肥和人工合成激素;A级则允许限量使用限定的农药、化肥和合成激素。

3. 有机食品

国家环保局有机食品发展中心(OFDC)认证标准中有机食品的定义是:来自于有机农业生产体系,根据有机认证标准生产、加工,并经独立的有机食品认证机构认证的农产品及其加工品等。包括粮食、蔬菜、水果、奶制品、禽畜产品、蜂蜜、水产品、调料等。有机食品和无公害食品、绿色食品最显著的差别是,前者在其生产和加工过程中绝对禁止使用农药、化肥、除草剂、合成色素、激素等人工合成物质,后者则允许有限制地使用这些物质。因此,有机食品的生产要比其他食品难得多。

4. 有机食品、无公害食品与绿色食品的区别

无公害食品是按照相应生产技术标准生产的、符合通用卫生标准并经有关部门认定的安全食品。严格来讲,无公害是食品的一种基本要求,普通食品都应达到这一要求。



绿色食品是我国农业部门推广的认证食品,从本质上讲,绿色食品是从普通食品向有机食品发展的一种过渡性产品。

有机食品是指以有机方式生产加工的、符合有关标准并通过

专门认证机构认证的农副产品及其加工品,包括粮食、蔬菜、奶制品、禽畜产品、蜂蜜、水产品、调料等。有机食品与其他食品的区别主要有三个方面:

第一,有机食品在生产加工过程中绝对禁止使用农药、化肥、激素等人工合成物质,并且不允许使用基因工程技术;其他食品则允许有限使用这些物质,并且不禁止使用基因工程技术。如绿色食品对基因工程技术和辐射技术的使用未作规定。

第二,有机食品在土地生产转型方面有严格规定。考虑到某些物质在环境中会残留相当一段时间,土地从生产其他食品到生产有机食品需要两到三年的转换期,而生产绿色食品和无公害食品则没有转换期的要求。

第三,有机食品在数量上进行严格控制,要求定地块、定产量,生产其他食品没有如此严格的要求。

对于三者的区别我们可以用下表简单表示:

	农药	化肥	生长激素
有机食品	禁止	禁止	禁止
绿色食品	限制使用	限制使用	限制使用
无公害食品	限制使用	限制使用	不限制使用
普通食品	不限制使用	不限制使用	不限制使用

(四)什么是转基因食品?转基因食品对人体有害吗?

转基因食品是利用现代分子生物技术,将某些生物的基因转移到其他物种中去,改造生物的遗传物质,使其在形状、营养品质、消费品质等方面向人们所需要的目标转变。以转基因生物为直接食用或为原料加工生产的食品就是转基因食品。目前我们日常生活中最常见的是转基因大豆油。

转基因食品自出现以来,显示出较多的优点,如可增加作物单

位面积产量,可以降低生产成本;可提高农产品的耐贮性,延长保鲜期;可使农作物开发的时间大为缩短;可以摆脱季节、气候的影响,四季低成本供应;打破物种界限,不断培植新物种,生产出有利于人类健康的食品。

转基因食品出现数十年来,人们对其安全性的探讨从未停止,但时至今日仍无统一说法,同时,转基因食品的安全问题也引起了社会日益广泛的关注。时至今日,对于转基因食品的安全问题仍无定论,笔者搜集了一些权威学者的看法,仅供参考。主要有以下争论焦点:

(1)毒性问题。一些研究学者认为,对于基因的人工提炼和添加,可能在达到某些人们想达到的效果的同时,也增加和积聚了食物中原有的微量毒素。

(2)过敏反应问题。对于一种食物过敏的人有时还会对一种以前他们不过敏的食物产生过敏。比如:科学家将玉米的某一段基因加入到核桃、小麦和贝类动物的基因中,蛋白质也随基因加了进去,那么,以前吃玉米过敏的人就可能对这些核桃、小麦和贝类食品过敏。

(3)营养问题。科学家们认为外来基因会以一种人们目前还不甚了解的方式破坏食物中的营养成分。

(4)对抗生素的抵抗作用。当科学家把一个外来基因加入到植物或细菌中去,这个基因会与别的基因连接在一起。人们在服用了这种改良食物后,食物会在人体内将抗药性基因传给致病的细菌,使人体产生抗药性。

(5)对环境的威胁。在许多转基因食品改良品种中包含有从杆菌中提取出来的细菌基因,这种基因会产生一种对昆虫和害虫有毒的蛋白质。在一次实验室研究中,一种蝴蝶的幼虫在吃了含

杆菌基因的马利筋属植物的花粉之后,产生了死亡或不正常发育的现象,这引起了生态学家们的另一种担心,那些不在改良范围内的其他物种有可能成为改良物种的受害者。

最后,生物学家们担心为了培养一些更具优良的特性,比如说具有更强的抗病虫害能力和抗旱能力等,而对农作物进行改良,其特性很可能会通过花粉等媒介传播给野生物种。

(五)什么是食品的保质期和保存期?它们有何区别?

吴大妈逛超市,她拿起一瓶醋,发现标签上写着“保质期 12 个月,保存期两年”。这是什么意思?吴大妈很不解,保质期和保存期不是一回事吗?

食品的保质期和保存期虽然只有一字之差,却有着根本的区别,往往被大部分消费者所忽略,有的甚至将二者当成一回事。

保质期是指在标签上规定的条件下,保持食品质量(品质)的期限。在此期限内,食品完全适于销售,并符合标签上或产品标准中所规定的质量(品质)。超过此期限,在一定时间内食品仍然是可以食用的。保质期是食品的最佳食用期。常见的标示保质期的方法有:“最好在……之前食用”,或“最好在……之前饮用”;“……之前最佳”,“……之前食用最佳”或“……之前饮用最佳”;“此日期前最佳”,“此日期前食用最佳”或“此日期前饮用最佳”;“保质期(至)……”;“保质期××个月”。

保存期是指在标签上所规定日期的条件下食品可以食用的最终日期。超过此期限,产品质量(品质)可能发生变化,因此食品不再适于销售。这里所说的产品质量变化包括食品的感官特性、理化指标乃至卫生指标都可能不合卫生标准,不仅是风味、营养降低,甚至已失去食用价值并有害健康。因此,食品的保存期也可理解为食品质量的最终有效期。由于食品的成分比较复杂,较难确

定严格准确的保存期,一般根据累积的经验和实验确定,所以是推定的最终食用期。常见的标示保存期的方法有:“……之前食用”,或“……之前饮用”;“此日期前食用……”,或“此日期前饮用……”;“保存期(至)……”;“保存期××个月”。

那么为什么有的食品厂家在包装袋上标注保质期,有的却标注保存期或是同时标注两者呢?国家对此是如何规定的?

据介绍,两者是《食品卫生法》在试行期间和正式实施两个不同阶段卫生执法的法律依据。虽然正式实施后,执行食品保质期的规定,但国家关于食品标签的标准,规定保质期为最佳食用期,保存期为推荐的最终食用期。众多历史原因造成了目前食品生产企业有的采用保质期,有的采用保存期的状况。购买食品时一定要认真加以识别。

(六)什么是食品添加剂?

案例

2011年4月初,有媒体爆出在上海市浦东区的一些华联超市和联华超市的主食专柜都在销售同一个公司生产的三种馒头:高庄馒头、玉米馒头和黑米馒头。这些馒头都是由回收馒头加香精和色素再加工而成。

“三聚氰胺”、“火锅底料”、“面粉增白剂”、“染色馒头”等引发的食品安全及食品添加剂问题屡次成为社会关注的焦点,同时也把默默无闻的食品添加剂推到风口浪尖。那么食品添加剂到底是什么?它真的一无是处吗?人们对食品添加剂又有多少误解?

食品添加剂,指为改善食品品质和色、香和味以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。食

品添加剂一般不单独作为食品来食用。目前我国食品添加剂有23个类别,2 000多个品种,包括酸度调节剂、抗结剂、消泡剂、抗氧化剂、漂白剂、膨松剂、着色剂、护色剂、酶制剂、增味剂、营养强化剂、防腐剂、甜味剂、增稠剂、香料等。

其实,大规模的现代食品工业,就是建立在食品添加剂的基础上的。因为消费者对食物的外观品质、口感品质、方便性、保存时间等方面提出了严苛的要求,所以要想按照家庭方式来生产食品,几乎是不可能的。如果真的不加入食品添加剂,只怕大部分食品都会难看、难吃、难以保存,或者价格高昂,消费者是无法接受的。

(七)食品添加剂是否有“毒”?

有关食品添加剂的安全性,部分学者认为,使用食品添加剂不仅没有产生任何明显的不良效果,人们的健康水平和平均寿命都在持续提高。有的人认为,食品添加剂的好处常被忽略,而它们的危险却常被夸大,根据卫生学统计,食品中危害源最大的是微生物污染和营养不平衡,它比食品添加剂的危险要大10万倍。大多数学者认为食品添加剂的安全与否与使用情况有关。实际上,国家许可使用的食品添加剂整体安全性是比较高的,在正常用量下不会引起不良反应。然而,尽管每一种食品添加剂的毒性都很低,但如果在膳食中的摄入量过大,仍有带来副作用的可能,只要按规定使用就是安全的。世界上所有物质的毒性都是相对而言的。同一种化学物质,由于使用剂量、对象和方法的不同,毒性也不同。有些毒物在一定剂量内甚至是治病的良药。例如,亚硝酸盐对正常人来说有毒,但对氰化物中毒者则是有效的解毒剂。还有一些大家公认无毒的物质,一旦过量使用,也会成为危害生命的毒物。例如,纯水是无毒的,但真的发生过因过量饮水使人肾衰竭而死亡的病例;

一般人对硒的每日安全摄入量为 50~200 微克,如摄入 200~1000 微克则会中毒,超过 1 毫克就会导致死亡。这就是我们常说的“剂量决定毒性”的原理。正因为如此,对食品添加剂的使用要规定最大使用量和使用范围。如果超过安全限量和规定范围,食品添加剂就会变成有毒物,对人体产生危害。只有正确地使用食品添加剂,才能确保它的安全性,才能使它能够更好地改善人类的生活品质。

对食品添加剂,应当心平气和地接受,追求感官享受和方便快捷,就难免会和食品添加剂亲密接触。不必把它看成毒药或洪水猛兽,肯定它们对食品的安全、美味和方便所作的贡献。但应当避免过度追求口感、颜色和味道,接受食品的天然特性,多吃新鲜天然的、保质期较短的、口味色泽朴素的食物,这样自然会远离过多的添加剂,也能得到更多的健康成分,特别是对于生理功能尚未完全发育成熟的儿童。

二、常见的食品安全问题

(一)食品污染?

1. 什么是食品污染?

案例

2011 年 3 月,日本发生里氏 8.8 级地震并引发福岛核事件。2012 年 8 月 21 日人民网有报道称,东京电力公司 21 日宣布,从福岛第一核电站半径 20 千米海域(福岛县南相马市近海)采样的大泷六线鱼中检测出了每千克 2.58 万贝克勒尔的迄今最大放射性铯含量值。这些海鱼的铯含量是一般食品的 258 倍,虽然福岛核事故已过去了近 20 个月,但其严重的放射性污染仍在继续。