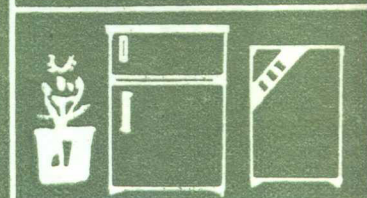
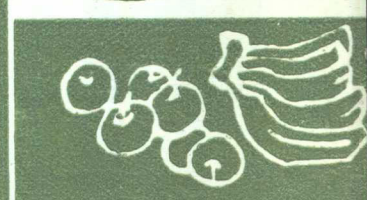
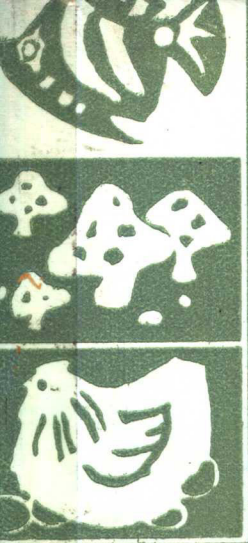


家庭饮食卫生顾问

福建科学技术出版社



家庭饮食卫生顾问

陈景德 贺振球 吴小青 编写
陈佑坤 张学明

福建科学技术出版社

一九八五年·福州

责任编辑：郑爱今

家庭饮食卫生顾问

陈景德、贺振球、陈佑坤、张学明、吴小青编写

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福安县印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 3印张 60千字

1985年8月第1版

1985年8月第1次印刷

印数：1--56,700

书号：17211·46 定价：0.53元

前 言

家庭是社会的最小单位。家庭每个成员的健康状况不仅影响家庭的生活，还与四化建设的大业息息相关。常言道：

“开门七件事，柴米油盐酱醋茶。”这说明，饮食在家庭生活中占有重要的地位。为了使广大人民群众都能吃到符合卫生要求的美味佳肴，提高健康水平，我们以问答的形式编写了《家庭饮食卫生顾问》，共八十题。这些都是家庭生活中常见的问题。

我们希望本书的出版，能成为每个家庭饮食卫生的顾问。由于编者水平所限，缺点在所难免，欢迎广大读者批评赐教。

编 者

目 录

1.为什么要制定、颁布食品卫生法?	1
2.我国的食品卫生法包括哪些内容?	1
3.人体需要哪些营养素?	2
4.人类生存为什么离不开食品?	4
5.食品污染源常见的有哪些?	5
6.食品污染对人体健康有哪些危害?	6
7.怎样保管粮食?	8
8.粮食在加工烹调时应注意些什么?	9
9.动物油好还是植物油好?	11
10.怎样才能防止油脂酸败?	12
11.粗制生棉籽油为什么有毒?	13
12.为什么不宜用高温反复煎熬油脂?	13
13.怎样防止黄曲霉毒素污染粮油?	14
14.什么肉的营养价值最高?	16
15.新鲜肉与冻肉的营养是否一样?	17
16.病死、毒死或死因不明的禽畜肉为什么不能吃?	18
17.发霉的肉制品能吃吗?	19
18.怎样鉴别猪肉的鲜度?	20
19.怎样熏腊肉?	22
20.鱼类的营养价值如何?	23
21.怎样鉴别有毒鱼?	23
22.怎样鉴别鱼的鲜度?	25

23. 生鱼粥为什么不能吃？	26
24. 怎样去掉鱼虾中的腥味？	27
25. 为什么不宜吃生蟹？	28
26. 吃河豚鱼为什么会中毒？	29
27. 生吃鸡蛋为什么不好？	30
28. 怎样保存禽蛋？	31
29. 吃蔬菜要注意些什么？	32
30. 腌菜应注意些什么？	33
31. 为什么说黄豆是最好的植物蛋白？	34
32. 海带有哪些药理作用？	35
33. 制作凉拌菜有哪些卫生要求？	36
34. 豆芽菜的营养价值如何？	37
35. “蚕豆黄”是怎么回事？吃蚕豆要注意什么？	38
36. 怎样选购黑木耳？	39
37. 怎样选购罐头？	40
38. 怎样鉴别毒菇？	41
39. 购买食品要注意些什么？	42
40. 怎样选购和配制牛奶粉？	43
41. 吃冷饮要注意些什么？	44
42. 吃水果要注意些什么？	45
43. 菠萝为什么要用盐渍后再吃？	46
44. 吃糖果要注意些什么？	47
45. 汽水为什么能解渴？	48
46. 过量饮酒会给人体造成哪些危害？	49
47. 啤酒的保管、饮用应注意什么？	50
48. 喝茶是否对健康有益？	51
49. 人类为什么不能缺少盐？	53

50.吃酱油要注意些什么？	54
51.怎样合理使用味精？	55
52.糖精为什么不能多吃？	56
53.生姜有哪些药用价值？	57
54.辣椒为什么不能多吃？	58
55.食糖能不能多吃？	59
56.大蒜有哪些药用价值？	60
57.食醋对人体有什么益处？	61
58.使用香精要注意些什么？	62
59.食用色素为什么不能滥用？	63
60.怎样安排一日三餐？	64
61.为什么饮食要有节制？	66
62.为什么不要喝生水？	67
63.开水为什么不宜烧了又烧？	68
64.为什么要提倡用铁锅炒菜？	69
65.吃饭时看书、谈笑为什么不好？	69
66.饭前为什么不宜多喝饮料？	70
67.饭前饭后为什么不宜剧烈运动？	71
68.为什么要尽量少吃油炸和熏烤食品？	72
69.家庭厨房有哪些卫生要求？	73
70.家庭怎样保藏食品？	74
71.家庭怎样进行餐具消毒？	76
72.食物中毒对人体有哪些危害？	77
73.什么叫细菌性食物中毒？	78
74.什么叫化学性食物中毒？	79
75.什么叫有毒动植物中毒？	80
76.霉变食品为什么也能引起食物中毒？	81

77.造成食物中毒要负哪些法律责任?	82
78.食品包装容器有哪些卫生要求?	83
79.使用铝制炊具能否中毒?	84
80.用电冰箱存放食品要注意哪些问题?	85

1. 为什么要制定、颁布食品卫生法？

食品卫生状况，直接关系到人民群众的身体健康和生命安全。早在五十年代初期，我国就实行了食品卫生监督制度，先后制定并颁发了《食品卫生管理条例》和各类食品卫生标准以及管理办法。但是，过去的卫生法规从道德规范上要求较多，对违反卫生法规者应当承担什么责任、作如何处理等，没有明确的规定。结果违反卫生法规的没有得到应有的处理，甚至因食品污染事故造成疾病或人命死亡，也由于缺乏法律依据而处理不了，以致受害者得不到应有的法律保护，肇事者也没有受到应当的法律制裁。近些年来，随着工农业生产的发展，食品生产经营的渠道增多，食品污染的因素和机会也随之增加，加之不少地区和单位对食品卫生管理监督不严，某些食品在生产、加工、贮存、运输和销售过程中被有害物质（生物、化学和放射性）污染，结果严重影响人民健康。

实践证明，加强食品卫生管理，不仅需要道德规范的倡导，而且需要法律规范的约束。过去的卫生法规已远远不能适应形势发展的需要。因此，国家制定和颁布《食品卫生法》是十分必要的，也是全国各族人民的迫切要求。

2. 我国的食品卫生法包括哪些内容？

食品卫生法主要内容包括：总则、食品的卫生、食品添加剂的卫生、食品容器、包装材料和食品用工具、设备的卫生、食品卫生标准和管理办法的制定、食品卫生管理、食品卫生监督、法律责任和附则。对食品卫生标准和管理原则、食品卫生检验监督机构和人员的职责、食品生产经营者应承

担的责任等，都作了法律规定。同时还规定了，凡在中华人民共和国领域内从事食品生产经营者，都必须遵守本法，对违犯本法的行为，任何人都有权检举和控告。

3. 人体需要哪些营养素？

修一栋房屋需要水泥和砖木；造一部机器需要各种钢材和有色金属；开动机器需要烧油或烧煤，为了减少摩擦和延长机器的寿命，还需要在一定部位涂上润滑油。人体同样也需要各种原料和能源。人体所需的原材料和能源，就是人体必须的六大营养素：蛋白质、糖、脂肪、维生素、无机盐和水。

首先是蛋白质，它是生命存在形式，可以说没有蛋白质便没有生命，自然也就没有人类。人身上的皮肤、肌肉、内脏和各种器官，主要是由蛋白质构成的，而且蛋白质是制造和修补各种组织的原料。一个成人一天约需要80克蛋白质。儿童、青少年和孕妇，正因身体或胎儿增长需要应按每公斤体重计算，对蛋白质的需要量比一般成年人多，满足了需要，身体或胎儿才能正常地生长发育。如果一个人每天摄入的蛋白质不足30克，半个月左右就可能患营养不良性浮肿。蛋白质的来源主要有动物蛋白和植物蛋白两类。动物蛋白在乳类、蛋类、鱼类和肉类中含量丰富，这类蛋白在人体内有百分之八十左右可被吸收利用。植物蛋白多含在豆类和粮食之中，吸收利用率也比较高。

其次是需要糖。糖是人体生理活动 and 生产劳动所需能量的主要来源。它是由碳、氢、氧三种元素组成的化合物。根据其分子结构的不同，又可分为：葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖、淀粉等。其中淀粉占最重要的地位，它多藏在大米、

白面和各种粮食中。我国人民主要靠吃淀粉而获得热量。

第三是需要脂肪。它除供给热量外，也是身体组织的重要成份，细胞中的原生质和细胞膜均含有脂肪化合物。脂肪还能保护皮肤的健康，溶解人体必须的维生素A、D、K、E和胡萝卜素，没有脂肪参加，这些维生素就不能在人体内发挥作用。脂肪多存于油类和肉类食品中。一个成年人一天大约需要50克脂肪，少吃了一点问题也不大，因为淀粉可以代替脂肪产热。

第四是需要多种维生素：①维生素A。它能保护眼睛、皮肤和粘膜表面，缺乏它就会患夜盲症、眼干燥等疾病。新鲜蔬菜中的胡萝卜素进入人体后能转变成维生素A。②维生素B族。人们熟悉的有B₁、B₂、B₆、B₁₂等。B₁可防脚气病和神经炎，在糙米和麸皮中最多；B₂参加体内氧化还原反应；B₆参加体内蛋白质和脂肪代谢；B₁₂参与骨髓造血，少了它就会出现造血功能障碍。这些维生素在豆类、新鲜蔬菜、花生，动物的肝、肾中含量较多。③维生素C。它能预防坏血病、出血病和提高机体对传染病的抵抗力。在桔子、西红柿中含量最多。④维生素D。它能预防软骨病、佝偻病，帮助骨头吸收钙和磷。在鱼肝油中含量最丰富，奶、蛋以及动物肝脏中也有。还有许多种维生素，都是维持人的生命活动不可缺少的。

第五是需要一些矿物质，主要有钙、磷、铁、碘等。钙是骨骼、牙齿生长所必须的物质，缺少了它会影响骨的生长，小儿少了就发育不好，孕妇少了就会抽筋，胎儿也长不好。钙多存在蔬菜和杂粮中。磷也是制造骨的原料，一般食品中都含有它。铁是造血原料，缺少它就会面色焦黄、苍白，头晕心悸，叫做“贫血”。肉类、绿色蔬菜和水果中含铁较多。

碘是甲状腺合成甲状腺素的原料。血液中甲状腺素少了或多了，甲状腺都会肿大。一般粮食、蔬菜和饮水中含的碘就可以满足人体的需要。至于环境因素引起的地方性缺碘而致甲状腺肿那就是另当别论了。

第六是水，也是人体的重要组成成分，占成年人体重的百分之六十五。水在人体内能调节体温、输送养料、排除废物。一个成年人的需水量随着体重、季节和劳动强度不同而异，一般人一天约需三至四斤水。

当然，人体还需要其他的，但主要是以上六大营养素。

4. 人类生存为什么离不开食品？

人类是生物进化发展的最高阶段，而生物体有一个共同的特点，那就是都要进行新陈代谢。人体的新陈代谢是指机体与周围环境之间不断进行着的物质交换的过程，使机体能够“吐故纳新”而进行生长、发育、生殖等一系列的生命活动。这种新陈代谢包括合成代谢与分解代谢两个对立统一的过程。人体从外界环境摄取营养物质，并把它们综合改造成机体自身的物质，叫做合成代谢。所以只要人活着，就离不开食品。我们经常听到有人说：“人离开空气就活不成”，同样一个人离开了食品，离开了水也照样活不成的。因为我们身体各器官的正常功能都要靠食物来维持，从表皮到内脏，从骨骼到肌肉，无不是从各类食品中摄取不同的营养。我们工作所需的能量，要靠食物来供给，我们体内各种细胞的新陈代谢也要靠食物来补充，因此离开了食品，人类就不可能生存。

5. 食品污染源常见的有哪些？

食品污染来源广泛，但按其性质可分为三大类：生物性污染、化学性污染和放射性污染。

生物性污染源主要是微生物、寄生虫及其虫卵、昆虫等。微生物污染主要有细菌和细菌毒素、霉菌和霉菌毒素以及病毒等等。它们可通过空气、土壤、水、食具、患者的手或排泄物而污染食品。这些微生物都是富含各种有机物质的酶类污染食品后在适应的条件下分解，使食品的感官性状恶化、营养价值降低，甚至引起霉烂变质，完全失去食用的价值。寄生虫及其虫卵污染的主要来源是病人、病畜和水中的生物。污染方式，常常通过病人或病畜的粪便或被其粪便污染的水源、土壤，污染家畜、鱼类、蔬菜，人食用了污染的食品而危害人体的健康。昆虫污染主要是由于仓库清扫、消毒灭虫等卫生措施执行不严，贮存卫生条件不良，缺少防蝇防尘设备，导致昆虫产卵繁殖。如粮食中的甲虫类、蛾类；鱼、肉、酱的蝇蛆，都会使食品大量损坏，感官性状恶化，营养质量降低，甚至完全失去食用价值。

化学污染源主要是农药、化肥、食品添加剂等。农业上化学物质的广泛应用，如喷洒农药、拌种、施肥不当而使食品受到污染或有一定的残留；使用不合卫生要求的食品添加剂；使用不合卫生要求的容器、器械、运输工具、包装材料以及工业三废等，其有毒物质都可通过食物而危害人体。由于化学污染有的是突发性，有的是小量、长期的持续作用，所以对人体危害有的是急性中毒，有的是慢性中毒。

放射性物质对食品的污染来源有两方面：一是来自宇宙光线中的放射物质，即天然本底。二是来自核试验和原子能

和平利用所产生的放射性物质，即人为的放射性污染。从目前食品实际污染情况来看，以铯¹³⁷和锶⁹⁰最为严重。特别是锶⁹⁰半衰期长，多积蓄于骨内，影响造血功能，且不易排出，对人体健康有严重的危害。

6. 食品污染对人体健康有哪些危害？

清洁卫生的食品能供给人体各种营养和能量，促进人体健康成长。污染的食品则会危害健康，甚至引起疾病和死亡。

(1) 霉变食品可以致癌。据统计全世界每年患癌症的人约有五百万，有两百万人被癌症夺去了生命。癌症的病因虽然十分复杂，但通过实验证明有百分之五十的肿瘤是食物不洁所引起的。食品被霉菌污染可以致癌。英国一九六〇年震惊世界的十万只火鸡事件，就是黄曲霉毒素污染饲料所致。还有展青霉素、岛青霉素也可以引致人类癌症的发生。

(2) 金属毒物污染食品可以致畸致突变。金属毒物包括汞、镉、铅、砷等，它们经水、大气、运输工具、容器而污染食品。日本水俣镇居民长期食用被汞污染了的水产品，而引起慢性汞中毒，又叫水俣病。我国因吃含汞量高的食物而引起的慢性中毒也不少见。镉在人体中积蓄可致骨痛病。氟的含量过高会引起氟骨症和氟斑牙等。这些金属毒物不但损害当代人的健康，更严重的是可通过胎盘而威胁子孙后代生命安全，同样可致畸形突变。

(3) 化学农药可引起急慢性中毒。化学农药到目前为止已不下一百余种，归纳为五大类，即：有机磷、有机氯、有机氮、汞制剂、砷制剂。这些农药污染了食品可引起急慢性中毒。有机磷毒性较大，急性中毒较多。有机氯残效期长，

在体内可积蓄十年以上，引起慢性中毒者并非少见。还有人认为它是一种潜在的致癌物质。

(4) 腐败变质食品可致食物中毒。食品腐败后可产生很多有毒物质，如有机胺、硫化氢、硫醇、吲哚、粪臭素、醛类等，同时还会有不少的细菌生长繁殖，这些毒物和微生物经过高温后大部分不易去除。人食用了这些变质食品就可引起食物中毒。如果抢救不及时，随时都有死亡的危险。

(5) 不卫生的冷饮食品可致肠道传染病。冷饮是一种不需通过高温而直接入口的消暑食品，国家对冷饮食品制定了卫生标准，如果卫生指标超过了这个标准就有可能引起肠道传染病的发生。每年夏秋季节，全国因冷饮不卫生而引起食物中毒和肠道传染病是时有报道的。

(6) 餐具不消毒可传播多种疾病。饮食店、集体食堂每天进餐人数很多，各种传染病的带菌者可以通过餐具把病菌传染给健康的人。肝炎、痢疾、伤寒等多种传染病大多都可通过不洁餐具而传播，所以餐具必需一用一消毒。

(7) 疫病牲畜肉类对人体健康的危害。我国畜禽疫病有百余种，其中有三十多种可以传染给人，称为人畜共患的传染病，其中炭疽、布氏杆菌病、口蹄疫、水疱病等极易传染。另外牲畜的甲状腺、肾上腺、淋巴腺都含有一定的毒素，食后可引起中毒。

为便于人们了解和记忆，仅分别介绍以上几个方面，事实上食品污染对人体的毒害作用都不是单一的和一成不变的。这些有毒有害物质及病源微生物有它的共性也有它的个性，有的能致癌也能致畸形致突变；有的能致肠道传染病也可带来其它疾病。总之，不洁的食物对人体肯定是有毒害作用的。日常生活中一定要倍加注意，讲究卫生，防止病从口

入。

7. 怎样保管粮食？

粮食是人类生存的最基本营养物质。它包括稻谷、大米、面粉和杂粮。据有关部门一九八〇年统计，⁹⁹我国城乡居民每年人平均消费粮食四百三十市斤。从这个数字中可以看出，粮食仍是我国人民的主要食品。人体所需的热量百分之八十至百分之九十都是由粮食供给的。目前由于党的农村经济政策落实，粮食生产形势很好，几乎家家户户有存粮。粮食多了，如何保管，确是大家所关心的问题。下面就谈谈家庭粮食保管的一些方法：

(1) 稻谷的收藏保管：随着农村体制的改革，稻谷的保管由集体仓库转变为家庭保管，有的农民由于缺乏科学知识，将六六六粉撒在粮食上来防止生虫、长霉和鼠害，这样做是很危险的，稍不小心，就会使人发生中毒。到底如何防止粮食生虫长霉呢？最好的方法是用缸或箱来盛装粮食，如果粮食较多亦可以选择一个干燥通风的地方修一个土粮仓，但也要注意防潮、防鼠害。稻谷收回后要打净晒干，使水份含量不大于百分之十三，这样就不会发生霉变了。再将收回的稻谷装入缸、箱或土仓里保存。为了防止生虫，可以用纱布包一点茴香、花椒或大蒜放在稻谷上，这样，稻谷就不会发霉长虫了。

(2) 大米的保管：大米买回来后，要装入布袋里，扎紧口再存放在有盖的缸、桶或箱子里，放到通风阴凉处，最好每隔几天翻动一下，以使大米达到散热、降温、通风的目的，否则米中的寄生虫卵就要生长繁殖。除了搞好通风、降温等方法外，还可以在米袋中间和两头各放上几个大蒜或用纱

布包好的花椒就可以防止生虫。有人认为大米晒一晒，保存时间会长一些，其实不然，暴晒过的米粒，内部的水份和油份蒸发了，使大米淀粉变质龟裂。如果大米被雨淋湿以后，又不能一次吃完，晒一下还是可取的。

(3) 面粉的保管：面粉易生虫长霉，不易保管，所以我们做到勤买、少买，吃了旧的再买新的。也不能将新面粉与旧面粉混在一起连着吃。面粉买回后，要把它装在面缸或布袋里，放在通风阴凉处以保持干燥，也可经常把手放在面粉里摸一摸，如果面粉已发热，就应把它摊开凉一下，设法减温散热，避免发霉、生虫。

(4) 其它杂粮的保管：豆类、玉米等其它杂粮也应晒干后用袋子或缸、桶、箱子装好，放在通风阴凉处防止霉变。

如果粮食已经生了虫怎么办呢？可以把生虫的粮食簸一簸、挑一挑，除去寄生虫卵，再将它装在缸、桶或箱里，内用纱布包好几枚大蒜或花椒、茴香等，放在粮食上就能防止再生虫。如果生虫和霉变较严重的，就要废弃，人畜都不应食用。

8. 粮食在加工烹调时应注意什么？

谷类加工的目的是经过适当的碾磨除去杂质和部分谷皮，以利于食用和消化吸收。由于谷粒的一些营养素在谷胚及表层含量较多，若过分提高加工精度，将造成大量营养素的损失，对人体健康不利，如长期食用精白米可发生脚气病。但加工过分粗糙，则感官性状差，也使消化吸收率降低。因此，粮食加工确是一个值得研究的问题。

按营养和经济两个方面的要求，我国一般的稻米、小麦