

科学制定食品安全标准 依法保障人民身体健康



食品安全 1000问

国家食品安全风险评估中心 编写



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

科学制定食品安全标准 依法保障人民身体健康



食品安全 100问

国家食品安全风险评估中心 编写



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

食品安全100问 / 国家食品安全风险评估中心编写. —北京: 中国人口出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5101-2394-8

I. ①食… II. ①食… III. ①食品安全—问题解答
IV. ①TS201.6-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第052876号

食品安全100问

国家食品安全风险评估中心编写

| | |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社 |
| 印 刷 | 小森(北京)印刷有限公司 |
| 开 本 | 880mm × 1230mm 1/32 |
| 印 张 | 5.75 |
| 字 数 | 70千字 |
| 版 次 | 2014年4月第1版 |
| 印 次 | 2014年4月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5101-2394-8 |
| 定 价 | 24.80元 |

| | |
|------|----------------------|
| 社 长 | 陶庆军 |
| 网 址 | www.rkcb.net |
| 电子信箱 | rkcb@126.com |
| 电 话 | (010) 83519390 |
| 传 真 | (010) 83519401 |
| 地 址 | 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦 |
| 邮 编 | 100054 |

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

《食品安全100问》编委会

主 编 刘金峰

副 主 编 严卫星

执行主编 刘秀梅 钟 凯 满冰兵

编委会成员 (以姓氏笔画排序)

王 君 计 融 刘兆平 杨大进 李凤琴
张俭波 苗 虹 赵云峰 姚 魁 贾旭东
徐 进 徐海滨 郭云昌 郭丽霞 韩军花
韩宏伟 樊永祥

编写人员 (以姓氏笔画排序)

王小丹 王 伟 王华丽 王 宏 王晔茹
王家祺 王紫菲 邓陶陶 田 静 刘玉洁
刘奂辰 江 涛 孙拿拿 杨 杰 李建文
李 楠 肖 晶 甘 辛 宋 雁 张 婧
陈 思 陈 潇 邵 懿 罗晓静 周萍萍
屈鹏峰 赵 洁 胡豫杰 梁 栋 隋海霞
雍 凌 燕 燕



食品安全基本知识

浅谈食品安全

- 1 为什么近年来食品安全事件“越来越多” / 2
- 2 食品安全存在的主要问题是什么 / 4
- 3 哪些问题属于食品安全问题 / 6
- 4 哪些问题属于假冒伪劣问题 / 8
- 5 食物的生物源性危害有哪些 / 10
- 6 典型的食物化学性污染有哪些 / 12
- 7 为什么食源性疾病是我国头号食品安全问题 / 13
- 8 常见的食物中毒有哪些 / 15
- 9 预防食源性疾病的五大方法是什么 / 17
- 10 为什么食品安全要实现“从农田到餐桌”的全程控制 / 19
- 11 如何实现“从农田到餐桌”的全程控制 / 21

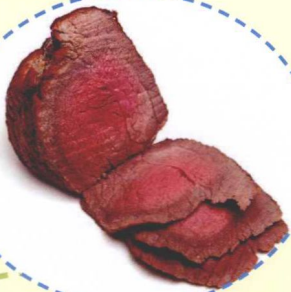




保卫食品安全

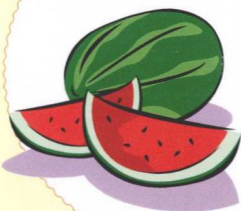
- 12 食品安全能否做到“零风险” / 22
- 13 “零风险”和“零容忍”是一回事吗 / 24
- 14 食品安全监管工作由谁来做 / 26
- 15 我国食品安全的总体状况怎样，食品安全工作的难点在哪儿 / 28
- 16 食品安全技术支撑工作，主要由谁来做 / 30
- 17 食品安全相关的法律政策有哪些 / 32
- 18 什么是食品溯源和召回制度 / 34
- 19 消费者怎样进行食品安全方面的自我保护 / 35
- 20 有没有简单易行又安全的饮食方案 / 37
- 21 发现食品安全问题如何举报 / 38
- 22 什么是食品安全国家标准 / 39
- 23 什么是食品安全国际标准 / 41
- 24 国际标准比国家标准更安全吗 / 42
- 25 为什么有的食品没有国家标准 / 43





食品添加剂知多少

- 26 食品添加剂为我们的生活带来了哪些好处 / 46
- 27 常见食品添加剂有哪些 / 48
- 28 为什么有人拒绝含添加剂的食品 / 49
- 29 苏丹红、三聚氰胺是食品添加剂吗 / 51
- 30 防腐剂本身有没有毒，会造成身体危害吗 / 52
- 31 食品抗氧化剂是什么 / 54
- 32 食品色素有害吗 / 55
- 33 生产厂家为何要在食品中加入增稠剂呢 / 57
- 34 增稠剂会增加血液黏稠度吗 / 59
- 35 食物营养强化剂是什么 / 60
- 36 食品添加剂的使用限量是怎么来的 / 61
- 37 为什么有的食品添加剂没有使用限量 / 63
- 38 谁来为食品添加剂的安全性负责 / 65
- 39 “自己做”就能远离食品添加剂了吗 / 67
- 40 阿斯巴甜会致癌吗 / 69
- 41 长期吃爆米花会得“爆米花肺”吗 / 71





其他食品安全小常识

- 42 什么是保健食品 / 73
- 43 什么是特殊膳食食品 / 75
- 44 什么是新资源食品 / 76
- 45 为什么说食品安全是生产出来的，不是检验出来的 / 77
- 46 食品的包装材料也会影响食品安全吗 / 79
- 47 家庭中食品常用的贮存方法有哪些 / 81
- 48 消费者如何选购和处理食品 / 83
- 49 过了保质期的食品还能吃吗 / 85
- 50 食品的烹饪过程会产生不安全因素吗 / 87
- 51 怎样合理选择烹饪原料及烹饪方法 / 88
- 52 食品标签应该看哪些内容 / 90
- 53 从营养标签中可获知的信息有哪些 / 92
- 54 不合格食品是否意味着不安全 / 94
- 55 有“致癌食品”吗，致癌物和“致癌食品”是一回事吗 / 95
- 56 纯天然的食品就一定安全吗 / 97
- 57 植物激素真的会导致儿童性早熟吗 / 98
- 58 反式脂肪酸是不是被冤枉了 / 99





分类食品安全注意事项

禽肉类

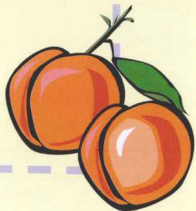
- 59 瘦肉精是什么 / 102
- 60 “假牛肉”、“假羊肉”事件是怎么回事 / 104
- 61 真的有“8只腿”的肉食鸡吗 / 105
- 62 速生鸡是激素催大的吗 / 106
- 63 苏丹红鸭蛋是怎么回事 / 107
- 64 肉食品中为什么要添加亚硝酸盐？对人体的危害不可避免吗 / 109

海鲜类

- 65 为什么养殖鱼类中会有抗生素，对人体有危害吗 / 112
- 66 核污染的鱼虾能检测出来吗 / 114
- 67 死河蟹为什么不能吃 / 115
- 68 河豚鱼有毒吗，如何加工才能保证安全 / 116
- 69 小龙虾是虫子吗，能吃吗 / 118
- 70 海鲜类食品的保存应注意哪些问题 / 120

果蔬类

- 71 反季节蔬果能不能吃 / 121





- 72** 西瓜为什么会“爆炸” / 122
- 73** 如何清除果蔬上的农药残留 / 124
- 74** 发了芽的土豆为什么不能吃 / 126
- 75** 如何避免四季豆引发的食物中毒 / 128
- 76** 剩菜能不能吃，应如何保存 / 129
- 77** 酱菜、剩菜中的亚硝酸盐是怎么回事 / 130

菌菇类

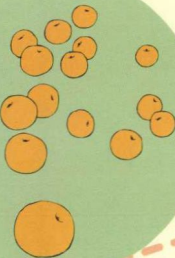
- 78** 菌菇类食品，您吃对了吗 / 132
- 79** 为什么野生蘑菇不能乱吃 / 133
- 80** 为什么有人用硫黄熏银耳 / 134

米面类

- 81** “染色馒头”是怎么回事 / 136
- 82** 大米中的重金属从哪儿来 / 138
- 83** 油条等食品中的铝对人体有哪些危害 / 141

乳制品

- 84** 三鹿奶粉中的三聚氰胺是怎么回事 / 142
- 85** 婴儿配方食品中最危险的致病菌是什么 / 144





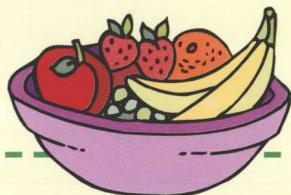
- 86 如何正确选购、调制婴幼儿配方食品 / 146
- 87 婴儿被肉毒杆菌感染的风险有多大 / 148
- 88 巴氏奶和常温奶有什么区别 / 150
- 89 为什么牛奶中会有黄曲霉毒素 / 151

调料类

- 90 调和油、大豆油、花生油、橄榄油应如何选择 / 152
- 91 “地沟油”对人体的危害是什么，有方法可以鉴别吗 / 154
- 92 “勾兑”的醋和酱油比不上“纯粮酿造”的吗 / 156
- 93 味精真的对人体有害吗 / 157

饮品类

- 94 常喝纯净水真的容易缺钙甚至脱钙吗 / 159
- 95 常喝矿泉水真的容易结石吗 / 161
- 96 无糖饮料中的阿斯巴甜是什么，糖尿病患者能喝吗 / 162
- 97 果汁是用烂果子榨出来的吗 / 164
- 98 矿泉水富含钙质，可预防骨质疏松 / 166
- 99 白酒中为什么有塑化剂 / 168
- 100 茶叶中添加的香精有害吗 / 170





食品安全 基本知识



浅谈食品安全

1

为什么近年来食品安全事件“越来越多”？

目前，各种媒体报道的食品安全事件越来越多，是虚假事件的报道增多了还是这种事件确实增多了呢？实际上，“越来越多”这个问题可以从以下两方面解释：

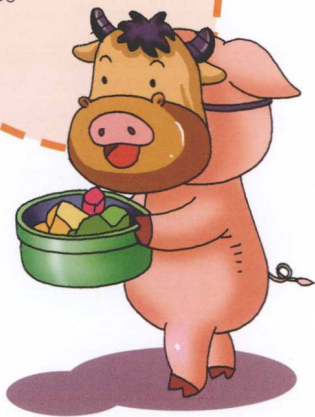
一方面，出于大家对身体健康的考虑和以往一些报道的影响，大家对于食品安全问题极为关注。为吸引大家的眼球，确实有一些以宣传食品安全为噱头的媒体将一些本不属于或者没有健康风险的现象渲染成了食品安





全事件，无中生有或者将事实夸大的假象造成不时出现一些食品安全事件，较为突出的包括蜂蜜掺入果糖的掺假事件、白面经染色制成小米面馒头的上海“染色馒头”事件和猪肉掺入牛肉的欧洲“马肉事件”等。

另一方面，随着科学技术的发展，目前食品中发现的新成分越来越多，而且随着仪器分离灵敏度和检测灵敏度不断提高，使得越来越多以往人们不熟悉或者传统技术检测不出来的物质被发现和被检测出来了，以真菌毒素脱氧血腐镰刀菌烯醇为例，以往只能检测出该物质本身，采用高分辨仪器后能够检测出其有害衍生物等，如果发现的这些新物质配合上不正确的宣传也会使得大家感觉不时出现食品安全事件。总之，食品安全是与每个人息息相关的，但是大家不要杯弓蛇影，应以科学的态度来看待食品安全问题。





2

食品安全存在的主要问题是什么？

当前食品安全存在的主要问题是：

一、地质特点、
矿山冶炼、废物排放
等造成的农产品被重
金属污染。

二、垃圾焚烧、生产
废水排放等造成的食品中
存在一定水平的持久性有
机污染物。

三、未按照国
家农药使用规定在蔬
菜、水果和粮食种
植中过量施用
或者使用禁用
农药。

四、在畜、禽动物
饲养过程中未按照国家
规定的药物品种以及允
许使用品种的合理休药
期使用兽药。





五、由于种植环境、储存环境和自然灾害等造成的农作物中存在的真菌毒素问题。

六、在包装材料生产中使用国家未批准的有毒生产助剂而导致迁移至食品的问题。

七、在食品生产加工中未按照食品添加剂使用卫生标准的规定，在食品中滥用或违规使用食品添加剂。

八、在养殖环节和生产环节存在使用非法添加物质的现象。

九、生产加工过程工艺不合理，生产场所卫生状况差，导致成品中存在微生物指标不合格的现象。



十、部分生食食品中存在致病菌、病毒和寄生虫。





3

哪些问题属于食品安全问题？

民以食为先，食以安为先。我们如何判断什么是食品安全问题呢？世界卫生组织（WHO）对于食品安全的定义是：食物中含有有毒有害物质对人体健康影响的公共卫生问题。在这个定义中，您需要注意两个关键词：“有毒有害物质”和“对人体健康影响”（哪怕是潜在影响）。这两个关键词必须同时存在，才能构成一个食品安全问题，才能称这样的食品是不安全的食品。

例如，羊肉串在烤制的过程中会出现一种致癌物（统称多环芳烃），但作为一道特色美食，依然深受大家的喜爱。这是因为我们并不会每天都吃大量的烤羊肉串，而且烤羊肉串中的致癌物含量很小，因此虽然存在“有毒有害物质”，但不对人体健康造成影响，所以这就不属于一个食品安全问题。

