

国家彩票公益金资助

大字版

范志红 谈

# 怎样吃最安全

给您解答食品安全疑惑，拨开饮食危险迷雾，找到健康生存之道。

范志红 著



食品营养专家 / 中国营养学会理事 / 中国科协聘烹饪营养首席科学传播专家 / 食品科学博士 / 科普博客“范志红—原创营养信息”博主，拥有70余万粉丝



进口食品的安全真相  
香香甜甜的奶昔里藏着什么秘密  
超市里选购安心美食  
越贵的牛奶越好吗  
地沟油的最大麻烦是什么

中国盲文出版社

国家彩票公益金资助

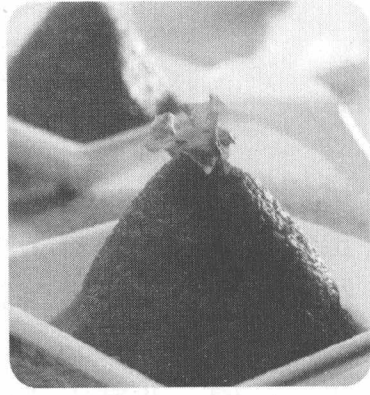
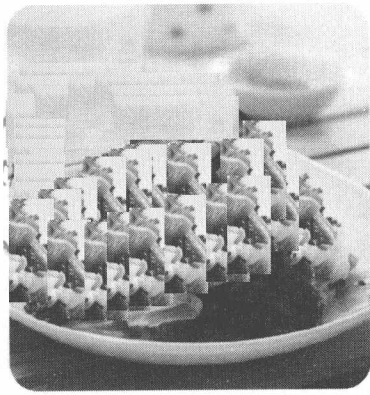
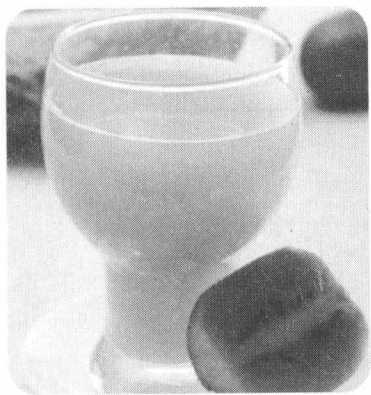
大字版

范志红谈

# 怎样吃最安全

给您解答食品安全疑惑，拨开饮食危险迷雾，找到健康生存之道。

范志红 著



食品营养专家 / 中国营养学会理事 / 中国科协聘烹饪营养首席科学传播专家 / 食品科学博士 / 科普博客“范志红—原创营养信息”博主，拥有70余万粉丝

进口食品的安全真相  
香香甜甜的奶昔里藏着什么秘密  
超市里选购安心美食  
越贵的牛奶越好吗  
地沟油的最大麻烦是什么

中国盲文出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

范志红谈怎样吃最安全：大字版/范志红著. —北京：中国盲文出版社，2014. 11

ISBN 978—7—5002—5536—9

I. ①范… II. ①范… III. ①食品安全 IV. ①TS201.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 275524 号

## 范志红谈怎样吃最安全

---

著 者：范志红

责任编辑：杨 阳

出版发行：中国盲文出版社

社 址：北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码：100050

印 刷：北京中科印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：787×1092 1/16

字 数：200 千字

印 张：21

版 次：2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978—7—5002—5536—9/TS·114

定 价：35.00 元

编辑热线：(010) 83190220

销售服务热线：(010) 83190297 83190289 83190292

---

# 前 言

在三聚氰胺事件之后，一位网友发表了这样一段话：

“我从小爱吃鱼，爱吃海里的东西，可是长大后鱼不让我吃了，海里的东西也大都不让我吃了。我说，就吃螃蟹吧，结果螃蟹又有毒了。说吃猪肉吧，猪肉也有毒了。

我从小就有每天喝两杯牛奶的习惯，20多年了一直没变，可是现在我已经戒掉了这个‘恶习’。去超市买些大米回来煮饭吧，也不得不胆寒了……

我曾经看过一篇关于有毒食品的报道，几乎涵盖了我們日常消费的大部分食品。我想知道我们中国人还有的吃吗？”

这样的情绪，很能代表一部分人的心情。他们觉得这也有人下毒，那也有污染成分，怀疑一切，恐惧一切，感觉餐桌上的东西都很可怕。另一部分人则破罐破摔，既然吃什么都不一定安全，干脆想吃什么吃什么，不去考虑什么营养平衡问题。

以上这两种情绪，都不可能增进人们的健康。

在这个污染的世界里，想找完全不含有毒成分的食物，是不可能找到的。南极的磷虾都已经检出了农药成分，还



有什么可以纯净？只要检测仪器够精密，在食品当中，就能够找到各种各样的化学物质：我们经常吃的药物成分，我们洗澡洗头等日用化学品中的成分，我们施放在土壤中的灭鼠药、灭蟑药、除草剂、杀菌剂，我们工业生产中的废水废渣，我们汽车轮胎的胶粒摩擦微粒，以及我们爱吃的烤羊肉串烟气……还有包装、运输中无意中沾染的有害物质和那些掺杂使假的人故意加进去的非食物成分。

在这样一个世界上，我们该怎么办？是扎起喉咙来不吃东西，还是随便乱吃？显而易见，不吃东西是自取灭亡，而乱吃东西会造成营养不良或营养不平衡。

尽管“营养不良”和“营养不平衡”这两个词听起来一点都不可怕，其实危害比三聚氰胺、苏丹红、吊白块之类更大。因为营养不平衡，每年有 250 多万人患心脑血管病离开这个世界；因为营养不平衡，越来越多的人被癌症和多种慢性病所折磨。奇怪的是，对于这些可怕的疾病，人们倒是满不在乎，不思预防。

反过来想一想，同样在这个污染的世界里，吃着同样的“不安全”食品，为什么有人健康，有人不健康？为什么有人活力十足，有人萎靡不振？为什么有人苗条健美，有人臃肿松垮？为什么有人肤色润泽，有人枯黄黯淡？这一切健康上的差异，能够仅仅用食品安全来解释吗？

人生活在这个世界上，为什么要吃食物？这个最基本

的问题，却往往被很多人忘记。想吃食物，爱吃食物，只是一种表象。它的本质，是人体在追求食物中的营养成分和保健成分。如果没有了这些成分，食物便没有了价值。即便洁净如纯净水，不含任何毒素，也不会给健康带来足够的益处。正因为如此，对于食物，仅仅要求“安全”，还是远远不够的。因为不够安全而放弃对食物中健康成分的追求，更是缺乏理性的。

在纷纷扰扰的食品安全事件中，不妨如此来理清思路：

食品中的不安全因素，是外界带给我们的危险。这些危险的大小我们很难预知，无休无止地为它们而烦恼，对自己的健康来说，没有多少实际益处。

食品中的健康因素，是大自然带给我们的恩惠。这些好处已经得到科学的证实，我们可以通过自己的选择来获得它们。对于保障自己的健康来说，正确的选择更重要。

举一个不够准确的例子：尽管世界上经常发生交通事故，但如果买一辆车，我们不仅会考虑安全性能，还要考虑它的其他性能，它能够给我们带来的实际好处。因为，归根到底，我们是为了车的好处而买车的。

同样，我们是为了食物中的健康成分而吃食物的。也就是说，既然人们无法离开食物而生存，与其把精力集中在“不能吃什么”的负面想法上面，还不如换个思路，更多地考虑“我应当吃什么”。

令人高兴的是，如果我们选择那些有利于营养和保健的食物，那么我们就远离了很多不安全的因素。一方面，那些食物往往更优质、更新鲜，不利健康的成分比较少；另一方面，那些食物能够提高我们的抵抗力和“排毒”能力，从而帮助我们的身体清除污染，提高整体安全水平。

同时，如果我们找对了关键点，建立了健康饮食的基本观念，就能少受一些错误信息的影响，不在那些细枝末节的相克之类事情上弄得晕头转向，把注意力放在如何让自己摄入平衡营养的大事上，这样，就会给自己的健康打下一个良好的基础。有它们垫底，就算食物中仍然存在着许多不安全的因素，至少我们可以得到生命所需的各种宝贵健康成分，保有基本的活力和“抗毒”能力。在此基础上，如果能够远离一些健康价值不那么高的食物，生活的质量就可以大大提高。

说了这么多，归根到底，本书要与读者探讨的，就是在这个充斥着不安全食品的世界里，如何找到健康生存之道，找到幸福生活之道。思路决定出路，只要换一个角度思考，我们将看到，在这个世界上，饮食乐趣、食品安全和健康美丽可以和谐共存。

作者

2011.8

# 目 录

## 1 逃避不了的饮食危险

应对饮食危险/001

你最爱吃的家常菜有毒吗/004

关于方便面的几个疑惑/020

进口食品的安全真相/026

馒头事件只是冰山一角/032

煎炸用过的油还能再食用吗/038

可乐中隐藏的致癌物/042

范老师讲堂：

怎样吃香椿才安全/046

## 2 食品添加剂是“绿眼妖魔”吗

被“塑化剂”纠结的那些食品/050

化学火锅要消费者负责吗/054

鲜榨果汁“潜规则”的另类解读/059

食品添加剂是做什么用的/062

为什么都说自己“绝对不加防腐剂”/066

抗氧化剂又是什么/069



## 2 范志红谈怎样吃最安全

让你享受美妙口感的疏松剂/072

禁了增白剂，面粉能放心吗/074

嫩肉粉的魅力和危险/078

范老师讲堂：

香香甜甜的奶昔里藏着什么秘密/082

## 3 **超市选购安心美食**

面包/085

面食类/087

奶类/090

蔬菜类/093

速冻食品/094

解读食品标签/096

范老师讲堂：

小心颜色过分鲜艳的肉类/101

## 4 **五谷加红枣，胜似灵芝草**

五谷包括哪些食物/102

从五谷到精白米面一统天下/103

尽可放心吃粗粮/104

五谷为养，环保健康/107

幸福吃粗粮的4个问题/109

多吃粗粮纤维会过量吗/113

范老师讲堂：

夏天应该怎样吃坚果/116

## 5 五果为助，五菜为充，和主食一起打好健康堤坝

上帝的食品——菌类蔬菜/119

神奇的藻类蔬菜/124

瓜类蔬菜有何价值/129

新鲜水果不可少/135

胡萝卜不一定要用油炒/153

怎样吃菜抗癌最有用最强/156

范老师讲堂：

生吃蔬菜会妨碍消化吗/159

## 6 牛奶，生命最好的营养源之一

早餐奶能满足早餐的营养吗/163

选择牛奶产品的 7 个问题/165

美味奶类的不胀肚吃法/170

牛奶能“喝”也能“吃”/172

为什么夏天的奶容易发苦/175

种种“健康奶”，你要选哪种/178

专家说酸奶/180

#### 4 范志红谈怎样吃最安全

范老师讲堂：

全脂奶比脱脂奶更健康/192

### 7 **盐和油的美味关系**

想健康 要低盐/194

你会发生盐中毒吗/203

低盐分高美味的饮食方法/207

烹调油里可能有哪些毒/211

地沟油真比砒霜毒百倍吗/217

反复用的炒菜油带来高血压/222

哪类油脂最容易令人发胖/224

炒菜时怎样减少油烟的危害/227

范老师讲堂：

腐乳是有害食品吗/230

### 8 **钙，低不就**

芝麻酱补钙不输奶酪/235

虾皮和牛奶哪个补钙更有效/237

补钙者必知的十大饮食误区/239

吃青菜比喝牛奶更补钙吗/244

怎样才能让牛奶帮你补钙/246

补钙修身美食/249

范老师讲堂：

可乐、钙和骨骼健康/254

## 9 会吃药不如会吃菜

帮助控制血糖的两种健康食品/257

绿叶菜让你远离糖尿病/260

零食也能吃出健康/263

海鲜该配什么吃/266

牛奶和粗粮真的不能在一起吃吗/270

吃核桃抑制前列腺癌/273

鸡蛋煮老后营养价值下降吗/276

什么样的番茄保健作用最强/278

范老师讲堂：

胶原蛋白的认识误区/283

## 10 营养早晚餐

秋冬营养早餐的五大原则/286

肯德基三大“绝配早餐”点评/289

两千家麦当劳，会毁掉孩子们的健康吗/292

快餐小吃营养点评/296

健康点菜的五大注意事项/300

快餐越多，肥胖危险越大/302

如何做出省时豪华早餐/304

“松鼠早餐”带来健康美丽/308



6 范志红谈怎样吃最安全

什么样的燕麦片最保健/311

范老师讲堂：

坚果早晚餐/314

**附 录** 附录 1 轻松家常减肥运动 20 招/317

附录 2 术语解释/320

# 1 逃避不了的饮食危险

## 应对饮食危险

生活在环境受到破坏的现代社会当中，人体不可避免地接触到各种污染物质。无论是大气、水源、食品，还是室内环境、日化用品，每时每刻都有很多化学物质不请自来，进入人体中。许多消费者担心，环境的污染可能会降低人的健康水平，影响人体免疫力，甚至会因长期积累而诱发癌症。

然而，人不可能生活在真空中，心里害怕也是无济于事的。人的肉眼很难分辨食物的污染程度，大气和水的污染也是人们无法控制的。有一个重要的方法在于提高自己的抗污染能力，即解毒排毒能力。

### 解毒关键 1：人体自身的解毒能力

人体对污染物具有解毒的能力，但是这种能力与代谢活性和营养状况关系密切。健康而有活力的人，身体代谢机能旺盛，解毒能力也比较强。相比之下，儿童、病人和老人则要低得多，特别是消化系统、肝脏和肾脏功能出现

## 2 范志红谈怎样吃最安全

问题的人。营养缺乏时，人体代谢发生异常，会影响解毒酶的活性，使人体的解毒能力降低。

蛋白质是各种毒物代谢酶类的主要成分，因此缺乏蛋白质不利于人的解毒功能。B族维生素是解毒过程中的必要辅酶，充足摄取这些维生素对减肥也十分重要。

### 解毒关键 2：某些营养素具有解毒能力

此外，有些营养素对于某些特定毒物具有解毒能力。例如，牛奶蛋白可以与汞等重金属元素结合使之排出体外。维生素 C 能够阻止致癌物亚硝胺的合成，从而保护人体。如果人们常吃腌菜、火腿、香肠等含亚硝胺较多的食品，就应当额外补充维生素 C。维生素 C 还能降低苯类化合物和某些重金属物质的毒性，是重要的抗污染营养素。钙能够使进入骨骼的铅污染保持“不活动态”，减少铅对机体的危害。如果人体缺钙，骨骼中的钙就会被溶解出来维持血液中钙的浓度，而铅也被一起溶解出来，重新对机体造成危害。

### 解毒关键 3：膳食纤维和水

据国外营养专家研究，一些膳食纤维类物质具有排除致癌物和重金属污染物的作用。海带、裙带菜、紫菜、玉米皮、甲壳质等均有效，其中海带功效最强。日本某大学试验发现，给试验动物吃致癌物质后，喂普通饲料的动物

全部患了癌症，而吃海带的动物大多安然无恙。木耳等菌类对于排除进入呼吸道的污染物质具有特殊的效果，因此是粉尘作业者的重要保健食品。绿豆、红豆、扁豆等豆类也具有促进解毒排毒功能的作用。

水是有害物排泄的载体。有些毒物的溶解性低，不容易从尿中排出，常常会堆积在肾脏里，对肾脏造成危害。如果大量喝水，就能够冲稀毒物，使它尽快离开人体。

各种营养物质来自食品当中，注重膳食营养是提高抗污染能力的主要途径。除去选择绿色食品之外，人们一定要注意膳食营养平衡，特别是多摄取蔬菜、藻类、菌类、薯类、粗粮、豆类等抗污染食物。

生活中的饮食误区如下。

### 1. 拼命洗蔬菜

有些消费者因为害怕蔬菜表皮的农药而将蔬菜厚厚地削皮或剥去外层的叶子，拼命泡洗揉搓蔬菜，他们却忘记食物中的营养物质才是进餐的根本目的。国内外医学研究都证明，缺乏维生素、矿物质和受污染对人体的危害一样严重。

### 2. 用维生素片代替绿叶菜

有一些消费者因为怕麻烦而不肯多吃绿叶蔬菜和杂粮，



幻想用维生素片来代替一切，殊不知这些天然食品中的多种膳食纤维和活性物质却是维生素片所不能代替的，其解毒抗污染作用当然也是维生素片所不能完全提供的。还有一些消费者听说某些食品可能有污染问题，就吃少数几种自己认为放心的东西，殊不知这样做是最危险的。某一种食物的生产当中可能使用特定的化学品，某一个地区的土壤或水源当中可能存在特定的污染物质，某一类食品的加工当中可能加入某一类添加剂。如果持续、大量地摄入少数几种东西，反而会使同样的污染物质长期积累，不利于人体健康。如果选购多品种、多产地、多种加工方式的食物，就可以尽量分散风险，让污染物的危害不至于出现累加效应。总的来说，只有建立好的生活习惯和饮食习惯，尽量摄入丰富、多样、新鲜、加工程度较低的食物，才是与污染作斗争之道。

## 你最爱吃的家常菜有毒吗

网上到处流行着“常见有毒家常菜”的说法，其中有的是12道，有的是17道，但内容大同小异。这些看起来相当家常的食物搭配方法，真的就有那么大的坏处，居然要用“有毒”一词来评价？是科学事实，还是夸大其词，让我们一个个来认真分析，看看下面21种家常的食物搭配