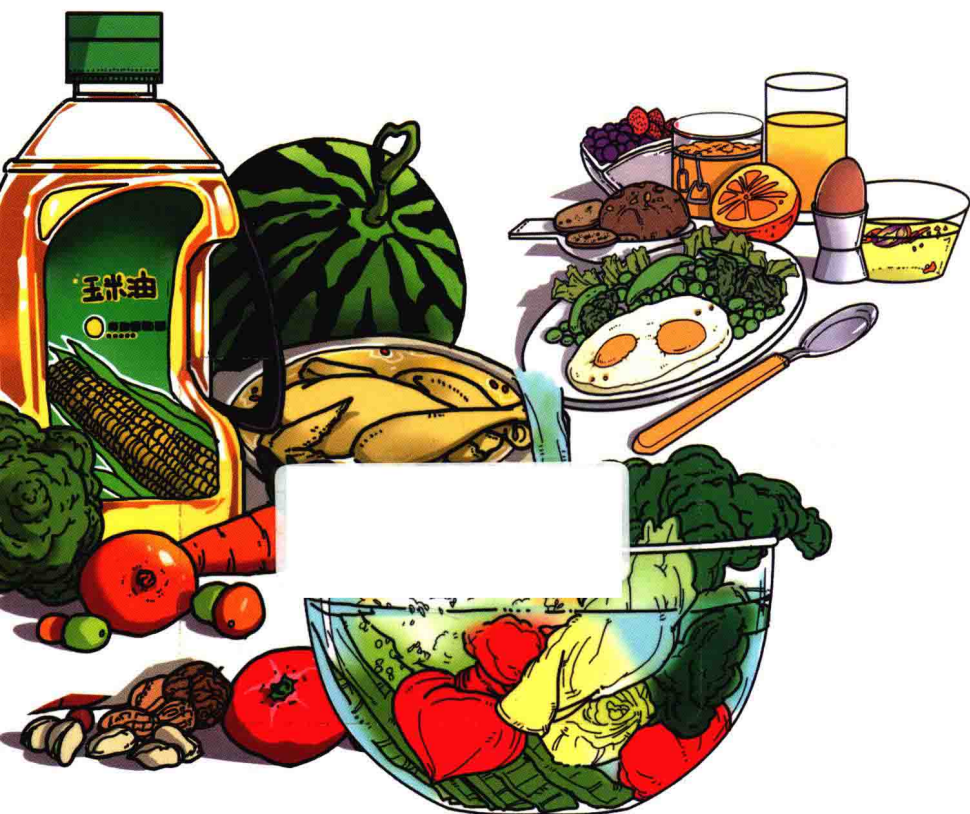


# 食品

# 安全手册

shipin anquan shouce

钟海丹 编著



海峡出版发行集团 | 福建人民出版社

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

# 食品安全手册

钟海丹 编著



海峡出版发行集团 | 福建人民出版社  
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

食品安全手册/钟海丹编著. —福州: 福建人民出版社, 2015. 4  
ISBN 978-7-211-07126-5

I. ①食... II. ①钟... III. ①中小学生—食品安全—手册  
IV. ①TS201.6-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第063054号

食品安全手册

SHIPIN ANQUAN SHOUCE

---

作 者: 钟海丹

责任编辑: 林 顶

特约编辑: 张辉兰

出版发行: 海峡出版发行集团  
福建人民出版社

电 话: 0591-87533169 (发行部)

网 址: <http://www.fjpph.com>

地 址: 福州市东水路76号 邮政编码: 350001

经 销: 福建新华发行(集团)有限责任公司

印 刷: 福州德安彩色印刷有限公司

地 址: 福州市金山工业区浦上标准厂房B区42幢

邮政编码: 350007

开 本: 889毫米×1194毫米 1/32

印 张: 3

版 次: 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-211-07126-5

定 价: 25.00元

---

本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请直接向承印厂调换  
版权所有, 翻印必究

# 前言

古语云：民以食为天。食品的数量和质量都关系到人类的生存和发展。经过多年努力，我国的食物供给格局发生了根本性变化：品种丰富、数量充足、供给有余。然而在满足了人们对食品的数量需求的同时，食品的质量却不尽如人意，危及人类健康、危害人们生命安全的重大食品安全事件屡屡发生、防不胜防，令人触目惊心。为此，各国政府和众多国际组织，也越来越关注当今的食品安全问题。从政府部门到普通公众，普遍认识到食品安全问题所带来的巨大危害并面临巨大压力：环境恶化导致农林牧渔产品受到污染，滥用抗生素、添加剂、反式脂肪酸等生产伪劣毒害食品，不良的饮食习惯破坏国民膳食均衡……

人们也忧虑地发现许多疾病与饮食密切相关，不断验证着“病从口入”的警句。除了频繁发生的急性食物中毒之外，许多功能性疾病、慢性疾病、肿瘤癌症等也与质量不达标食品或不良的饮食习惯存在联系，而这些疾病严重地影响了人们的生活质量，威胁着人类生命安





全。“民以食为天、食以安为先”，越来越成为人们的共识。近年来，在政府和社会的关注和重视下，我国食品安全的整体情况逐步改善，但因食品安全知识未得到充分重视和广泛普及，从而引发的食品安全事故仍然时有发生。那么，在日常生活中，我们应了解哪些食品安全知识、培养怎样的饮食习惯呢？我们要如何增强食品安全的风险防范意识和能力，辨别、远离有毒有害食品呢？

为了使人们充分认识到保障食品安全的重要性和紧迫性，为了在全社会特别是青少年群体中普及食品安全基本知识、开展食品安全教育，本书将具体知识一一归纳、选取多个典型案例，既介绍食品安全的一般常识，也论及食品安全的一些具体问题和防范措施，以便增强青少年对食品安全知识的了解，并能够在日常生活中灵活应用；既包括如何培养良好的饮食习惯，也例举常见的一些饮食禁忌、青少年较常有的不良饮食习惯，以便引起青少年的重视。希望青少年能够从中学习，对照改正，逐渐养成科学、健康的饮食习惯，正常发育并健康成长成才。

编者

2015年4月



# 目 录

1. 我国食品生产安全现状/ 1
2. 食品安全的基本概念/ 2
3. 中国食品安全标准/ 3
4. 人必须从食物中获得的营养素/ 4
5. 食品中的有害因素/ 7
6. 什么是“QS”标志? / 7
7. 分清食品保质期和保存期/ 8
8. 不能食用过期食品/ 9
9. 青少年应该如何选择零食? / 9
10. 青少年饮茶注意事项/ 11
11. 青少年为何不能用喝果汁饮料取代吃水果? / 12
12. 常喝碳酸饮料对青少年生长发育不利/ 13
13. 青少年常吃膨化食品容易性早熟/ 14
14. 青少年不宜多吃荔枝/ 16



15.为什么吃冰激凌不能解渴? / 17

16.哪些蛋糕不适合青少年食用? / 18

17.青少年不宜食用隔夜食物/ 19

18.为什么不能用热水冲泡蜂蜜? / 20

19.最佳食品排行榜/ 20

20.十大垃圾食品分别是什么? / 22

21.牛奶煮沸后表面的那层膜可以食用吗? / 23

22.青少年早春宜多吃红色果蔬/ 23

23.为什么橘子与牛奶不宜同吃? / 25

24.为什么海味不能与水果同食? / 25

25.为什么死螃蟹不能吃? / 26

26.青少年不宜常吃方便面/ 27

27.青少年常喝奶茶的四大危害/ 29

28.青少年食用路边烧烤需谨慎/ 31

29.可乐正在制造矮胖儿童/ 33

30.什么是转基因食品? / 34

31.青少年饮食指南/ 35

32.青少年的膳食应当注意哪些问题? / 36

33.青少年应注意口腔卫生/ 36

34.青少年过度食补的害处/ 36





35. 青少年不宜多喝益生菌酸奶/ 37
36. 青少年莫食用过多“早熟”食物/ 40
37. 青少年日常饮食应遵循的原则/ 41
38. 青少年身体健康从培养“吃动平衡”开始/ 43
39. 青少年变声期饮食注意事项/ 45
40. 青少年饮食不当易近视/ 46
41. 青春期女孩节食减肥的恶果/ 48
42. 碘对青春期发育有何意义? / 51
43. 三餐合理搭配能够增强记忆力/ 52
44. 青少年不吃早餐易患糖尿病/ 54
45. 青春期少年早餐最好有蔬菜/ 55
46. 青少年的营养午餐标准/ 56
47. 吃“汤泡饭”不利于青少年消化/ 57
48. 如何进餐更有利于消化吸收? / 59
49. 学生考前应如何安排饮食? / 60
50. 考前饮食有什么禁忌? / 62
51. 七大补脑食物助考生一臂之力/ 64
52. 青少年旅行时宜吃哪些食物? / 65
53. 假期过后调理肠胃需要五大食物/ 67
54. 中小学生购买食品应注意哪些问题? / 69



55. 乳制品选购指南/ 69
56. 在乳制品里加入三聚氰胺有什么危害? / 71
57. 什么是“地沟油”? / 72
58. 注意饮水卫生/ 73
59. 什么是食品添加剂? / 74
60. 反式脂肪酸对青少年的不良影响/ 74
61. 什么是“瘦肉精”? / 76
62. 塑化剂对人体的危害/ 77
63. 什么是食品质量安全问题? / 79
64. 如何判别伪劣食品? / 80
65. 如何投诉问题餐饮食品? / 81
66. “白色污染”的危害/ 82
67. 一次性餐具质量安全无保障/ 83
68. 餐具安全每一天/ 85
69. 哪些原因会导致食物过敏? / 87
70. 怎样预防食物中毒? / 88





## 1. 我国食品安全现状

(1) 从食品工业发展现状看，我国食品工业快速发展，总体发展情况较好。

(2) 从食品质量安全现状看，我国常见的食品质量问题主要表现在4个方面：

①农产品的种植养殖过程中违规使用农药、兽药，使有害物质残留于食用农产品中。

②食品加工过程中使用劣质原料，添加有毒有害物质的情况时有发生。

③餐饮业病原微生物控制不当。

④我国的食品安全标准体系不完善，基础研究较薄弱。



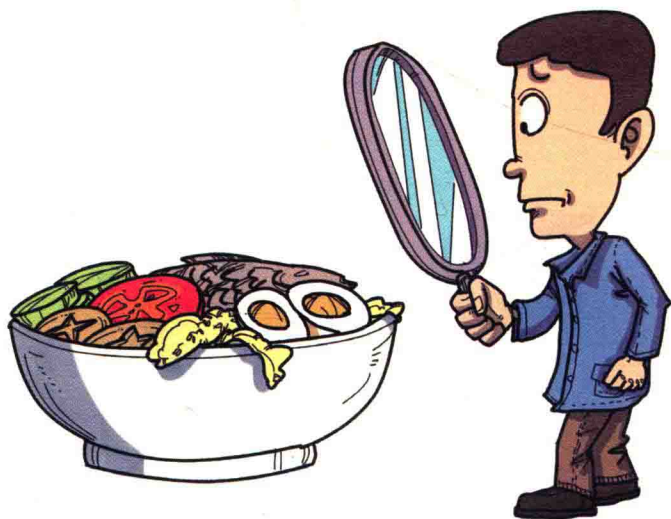
## 2. 食品安全的基本概念

### (1) 食品

各种供人食用或者饮用的成品和原料，以及按照传统既是食品又是药品的物品，但是不包括以治疗为目的的物品。

### (2) 食品安全

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。食品安全包括为确保此种状态所采取的各种管理方法和措施，所以，食品安全包含食品卫生。





### （3）食品卫生

为防止食品污染和有害因素危害人体健康而采取的综合措施。

### （4）食品添加剂

为改善食品品质和色、香、味，以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成或者天然物质。

### （5）食源性疾病

食品中致病因素进入人体引起的感染性、中毒性等疾病。

### （6）食物中毒

食用了被有毒有害物质污染的食品或者含有毒有害物质的食品后出现的急性、亚急性疾病。

### （7）食品安全事故

食物中毒、食源性疾病、食品污染等源于食品且对人体健康有危害或者可能有危害的事故。

## 3. 中国食品安全标准

根据《中华人民共和国食品安全法》第三章的规定，食品安全标准是强制执行的标准。

### （1）食品安全国家标准

食品安全国家标准由国务院卫生行政部门负责制定、公布，国务院标准化行政部门提供国家标准编号。



## （2）食品安全地方标准

没有食品安全国家标准的，可以制定食品安全地方标准。

政府标准化行政部门提供食品安全地方标准编号。其编号以地方的“地”字和标准的“标”字的汉语拼音的第一个大写字母组合成DB，再加各省区直辖市的两位数字代号构成。如福建省食品安全地方标准为“DB35”。

## （3）食品安全企业标准

企业生产食品没有食品安全国家标准或者地方标准的，应当制定企业标准。

# 4. 人必须从食物中获得的营养素

人必须从食物中获得蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质五大营养素来满足机体的需要。除此之外，水、膳食纤维等也是人体必需的营养物质。

## （1）蛋白质

食物中蛋白质的主要功能是提供人体合成蛋白质的原料，尤其是提供机体自身不能合成的氨基酸。当食物中蛋白质严重缺乏时，青少年可能出现腹腿部水肿、虚弱、表情淡漠、生长滞缓、头发变色变脆和易脱落、易感染其他疾病等。若食物中蛋白质和能量均严重不足，





青少年可能出现消瘦无力现象，因易感染其他疾病而死亡。而摄入过多的蛋白质，对人体同样有害。

## （2）脂肪

食物中的脂肪除了为人体提供能量和作为脂肪的合成材料外，还具有改善食物的感官性状、增强人体的饱腹感及提供脂溶性维生素的作用。人体缺乏脂肪酸可导致生长缓慢、生殖障碍、皮疹，肝、肾、神经和视觉方面的多种疾病。但如果脂肪摄入过多，会导

致肥胖、心血管疾病和某些癌症的发生。

### (3) 碳水化合物

膳食中的碳水化合物是人体获取能量最经济、最主要的途径。

### (4) 维生素

维生素不仅是防止多种缺乏病的必需营养素，而且能够预防多种慢性、退化性疾病。

### (5) 矿物质

每日膳食需要钙、磷、镁、钾、钠、氯、硫等7种常量元素和铜、铁、碘、锌等必需微量元素。

### (6) 水

水在人体内既起到润滑组织和关节的作用，又是体温调节系统的主要组成部分。人体每天平均从食物中约获得1000毫升的水，蛋白质、脂肪和碳水化合物在体内代谢可生产约300毫升水。要保持体内水的平衡，必须以液态食物和白开水、饮料补充1200毫升的水。喝水应少量多次，每次200毫升左右。

### (7) 膳食纤维

膳食纤维具有预防便秘、血脂异常、糖尿病的作用，并有益于肠道健康。蔬菜一般含有3%左右的膳食纤维，水果一般含有2%左右的膳食纤维。





## 5. 食品中的有害因素

### (1) 食品中的重金属污染

如铅、镉、汞、砷等重金属污染。

### (2) 食品中的农药残留污染

如“六六六”“滴滴涕”等有机氯农药污染、有机磷和氨基甲酸酯农药污染。

### (3) 食品中的兽药残留污染

如抗生素类、抗寄生虫类、激素类等兽药残留污染。

### (4) 食品中的真菌毒素污染

如黄曲霉、黄绿青霉、岛青霉等真菌毒素的污染。

### (5) 食品中违法添加非食用物质

如三聚氰胺、苏丹红、吊白块、塑化剂、瘦肉精、罂粟壳等。

## 6. 什么是“QS”标志?

“QS”标志是国家质检总局发布的食品生产许可证标志，它用“企业食品生产许可”的拼音“Qiyeshipin Shengchan xuke”的缩写“QS”表示，并标注“生产许可”中文字样。“QS”标志表明该食品生产企业按照《中华人民共和国食品安全法》及相关的法律法规规定，经过国家批准，具备了该类食品必备的生产加工条件，能够生产出合格的食物。

## 7. 分清食品保质期和保存期

### (1) 保质期

保质期又称最佳食用期，指在标签指明的贮存条件下，保持食品品质的期限。在其后一定时间内食品依然可以食用。

### (2) 保存期

保存期又称推荐最后食用日期，是指在标签指明的贮存条件下，预计的终止食用日期。超过保存期的食品不宜食用。

