

食品药品安全无小事，食品药品安全大于天。希望人人关心食品药品安全，家家享受健康幸福生活；保障食品药品安全，共建诚信和谐社会；愿美好生活，从安全饮食用药开始……

主编◎杨有旺 李昌海



SHIPIN
ANQUAN CHANGSHI

食品安全常识

湖北科学技术出版社



食品安全常识

食品

SHIPIN

ANQUAN CHANGSHI

主编◎杨有旺 李昌海

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食品安全常识 / 李国光, 梅旭辉执行主编. — 武汉:
湖北科学技术出版社, 2012.1 (2012.11 重印)

ISBN 978-7-5352-4886-2

I. ①食… II. ①李… ②梅… 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 (2011) 第 242680 号

责任编辑: 李荷君

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉中远印务有限公司

邮编: 430034

880 × 1230 1/32

6.125 印张

168 千字

2012 年 10 月第 2 版

2012 年 11 月第 4 次印刷

定价: 18.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

《食品安全常识》编委会名单

编委会主任

王国生

编委会副主任

张岱梨

主 编

杨有旺 李昌海

副 主 编

傅铁成 曹敬兰 刘汉卿 金 勇 傅建伟
熊琴芝 黄华恩 李亚伟 黎幼龙

执行主编

李国光 梅旭辉

编 委 (以姓氏笔画为序)

王元廷 王宏整 王忠勇 王德建 王璐璐
尹先国 朱与杰 朱晓春 刘文斌 刘 辉
阮祥庆 孙育德 杜汉业 李天书 李元启
李炉钢 张亚宝 张国强 易建刚 胡少玉
姜巧德 郭建新 徐文林 彭有元

撰 稿 人 (以姓氏笔画为序)

石 磊 任秀华 江得志 孙 斌 孙 麟
杜熙娟 杨璞娜 肖 恒 邹德华 张小林
张文婷 陈 倩 陈 静 苗 中 范绪渊
胡一鸣 胡玉强 袁福国 桂 玲 黄 娟

序 PREFACE



“民以食为天，食以安为先”。

食品药品安全事关人民群众身体健康和生命安全，事关社会和谐稳定和经济健康发展，为广大群众所关注、为各级领导所重视。一直以来，在党中央、全国人大常委会、国务院的高度重视下，我国食品药品安全工作取得了长足进展，有效维护了广大人民群众的饮食用药安全。在充分肯定成绩的同时，我们还应该清醒地看到，在当前和今后一个时期，我国食品药品安全仍处于风险高发期和矛盾凸显期，虽然总体趋稳，形势向好，但问题也时有发生。如瘦肉精、儿童注射疫苗、注射用人免疫球蛋白等事件，增加了人民群众对食品药品的不安全感。

“民惟邦本，本固邦宁”。食品药品安全既是重大的民生问题，也是重大的政治问题。湖北省委、省政府历来高度重视食品药品安全工作，全省各级食品药品监督管理部门忠于职守，攻坚克难，取得了显著成效。保障食品药品安全是各级政府的职责所在，是党和人民赋予食品药品监督管理部门的使命与重托，责任重大，不可懈怠。《中华人民共和国食品安全法》、《湖北省药品管理条例》等法律法规明确要求建立健全“地方政府负总责、监

管部门各负其责、企业是第一责任人”的监管责任体系。各级政府应当加强对食品药品安全监管工作的统一组织和领导,建立健全责任考核评价机制,落实食品药品安全问责制和重大食品药品安全事故一票否决制。各级食品药品监督管理部门应当牢记重托,切实加强诚信体系建设,建立健全企业诚信档案、诚信评定机制、失信惩戒机制、诚信激励机制,提高企业的法律意识、责任意识、自律意识和自我管理水平,对食品药品的违法违规行为始终保持高压态势,加大现场监督检查力度,加大市场稽查打击力度,加强行政执法与刑事司法相衔接,提高违法违规行为成本;加大宣传力度,着力普及人民群众食品药品安全常识,提高识别真假的能力,防止上当受骗;同时要调动一切积极因素,实行有奖举报,形成各方共同参与食品药品安全监督的良好局面,以此提升全社会对食品药品安全问题的认知水平,共同营造一个政府统一领导、部门积极履责、企业自我约束、行业严格自律、专家科学判断、个人自我保护、公众普遍监督、媒体正确引导的安全饮食用药的社会氛围,努力做到让人民群众花钱消费——买得放心、吃得安心、用得舒心!

湖北省食品药品监督管理局从维护人民群众根本利益出发,为引导人民群众正确看待我国食品药品安全现状,让广大人民群众学习了解食品药品安全常识、普及食品药品安全法律法规,使人民群众善于识别真假,提高自我防护的意识和能力,营造人人关注食品药品安全的浓厚氛围,通过组织有关专家、学者就人民群众经常关心的问题,譬如食源性疾病、食品添加剂、农药残留、药品违法广告、药品不良反应、配伍禁忌等,采用深入浅出

的表达、通俗易懂的描述，编辑出版了《食品安全常识》和《药品安全常识》两书。两书图文并茂，有较强的针对性、指导性和可读性，具有一定的现实意义和社会价值。希望这两本书能成为消费者的良师益友，也能架起监管部门与人民群众沟通理解的桥梁。

食品药品安全无小事，食品药品安全大于天。希望人人关心食品药品安全，家家享受健康幸福生活；保障食品药品安全，共建诚信和谐社会；愿美好生活，从安全饮食用药开始……

以上，是为序。

全国人大常委会副委员长

张有祥

2011年11月

CONTENTS

目 录

上篇 SHIPIN

食品的基本知识 DE JIBEN ZHISHI

1. “民以食为天”是谁说的 / 2
2. 人体必需的营养素和食物成分有哪些 / 4
 - 营养素 / 4
 - 健康有益物质 / 5
3. 食品营养素合适摄入量是多少 / 6
 - 蛋白质 / 6
 - 脂肪 / 8
 - 碳水化合物 / 9
 - 矿物质 / 10
 - 维生素 / 13
 - 水 / 18
 - 膳食纤维 / 20
4. 日常食物能提供什么样的营养物质 / 20
 - 谷类及薯类 / 动物性食物 / 豆类 / 21
 - 蔬菜、水果和菌藻类 / 22
 - 纯能量食物 / 23



5. 膳食是否合理关键在于平衡 / 24

满足身体对各种营养素的需要 / 合理搭配各种食物 / 25

科学地烹调食物 / 26

有合理的膳食制度和良好的饮食卫生习惯 / 26

食物应对人体无害 / 27

6. 科学吃好,《中国居民膳食指南》是指导 / 27

一般人群膳食指南 10 条内容 / 28

老年人群膳食指南 4 条补充内容 / 30

7. 怎样运用好膳食宝塔 / 32

膳食宝塔结构 / 32

膳食宝塔建议的各类食物摄入量 / 33

8. 世界常见的膳食模式 / 35

发展中国家膳食模式 / 35

经济发达国家膳食模式 / 日本膳食模式 / 地中海膳食模式 / 36

9. 食品添加剂与我们的生活息息相关 / 37

什么是食品添加剂 / 食品添加剂的主要作用 / 37

食品添加剂催生了五颜六色的现代食品 / 39

10. 何谓无公害农产品、绿色食品、有机食品 / 40

无公害农产品 / 40

绿色食品 / 41

有机食品 / 42

产品质量安全(QS) / 43

11. 天然食品与加工食品 / 43

正确认识天然食品与加工食品 / 44

认准保质期、保存期,提高食品安全意识 / 45

12. 什么是细菌食品 / 46

13. 转基因食品逐渐进入了人们的生活 / 47

什么是转基因食品 / 47

转基因食品的生产过程 / 转基因食品的类型 / 48

转基因食品安全性评价原则 / 49

14. 哪些食物既是食品又是药品 / 50

15. 正确认识保健食品 / 51

保健食品认识的误区 / 51

购买保健食品注意事项 / 51

中篇 SHIPIN KENENG

食品可能存在的不安全因素 CUNZAI DE BUANQUAN YINSU

1. 什么是食品安全 / 54

孔子的“五不食” / 54

食品安全的定义 / 食品安全与食品质量 / 55

2. 食品安全监管面临的挑战 / 55

食品产量大, 风险多 / 源头污染点多线长 / 56

原料分散与食品工业集中对接不适应 / 风险交流不充分 / 56

信息失真 / 食品行业参差不齐, 监管环节多 / 57

少数企业诚信缺失 / 食品不安全引发的社会容忍度低 / 57

3. 食品安全与食品安全风险 / 58

理解食品安全风险的实例 / 58

食品安全与食品安全风险有什么关系 / 59

怎样正确看待食品安全问题 / 60

4. 食品掺杂使假的常见手段 / 61

掺兑 / 混入 / 抽取 / 61

假冒 / 粉饰 / 62

5. 添加剂喊冤：是人的过，不是我的错 / 63

违法添加非食品用化学物质 / 63

超范围使用 / 64

超限量使用 / 65

其他问题 / 65

6. 食品污染的来源 / 66

内源性污染 / 66

外源性污染 / 67

7. 食品污染有哪些危害 / 68

使食品腐败变质 / 引起食源性疾病 / 69

食源性疾病的预防措施 / 70

8. 粮豆类食品可能存在的安全隐患 / 71

真菌和真菌毒素污染 / 农药残留 / 71

有毒有害物质污染 / 仓储害虫的危害 / 掺假 / 72

9. 食用油可能存在的有害物质 / 73

真菌毒素污染 / 脱色过度残留的有害物质 / 73

滥用添加剂的隐患 / 地沟油自述 / 74

10. 蔬菜水果可能带来的污染危害 / 77

农药残留 / 工业废水和生活污水污染 / 77

微生物和寄生虫卵污染 / 腐败变质和亚硝酸盐危害 / 78

11. 肉及肉制品可能存在的危害因素 / 78

腐败变质 / 78

传播人畜共患传染病和寄生虫病 / 违禁添加 / 79

兽药残留 / 80

12. 鱼类贝类食品中的海洋毒素是安全隐患 / 80
 - 名目繁多的鱼、贝类海洋毒素 / 河豚味美毒性大 / 80
 - 鱼肉腐败组胺多 / 鱼胆治病当心中毒 / 81
13. 蛋及蛋制品可能存在的污染危害 / 82
 - 禽蛋可带细菌 / 遭受化学物质污染 / 其他卫生问题 / 82
14. 卖相好的豆制品也可能存在隐患 / 83
15. 奶及奶制品可能存在的食品安全问题 / 84
 - 保质期的长短与其营养安全 / 84
 - 微生物污染 / 掺假 / 85
 - 有害物质残留 / 86
16. 冷饮食品可能存在的两种危害 / 86
 - 能否把握好添加剂 / 86
 - 能否防止细菌污染 / 87
17. 勾兑的酱油和醋有无安全隐患 / 88
 - 什么是勾兑 / 88
 - 勾兑醋 / 勾兑酱油 / 89
18. 蔬菜中可能存在的农药残留 / 90
 - 什么是农药残留 / 哪些因素影响农药残留程度 / 91
 - 农药残留的危害 / 92
19. 畜肉中可能存在的兽药残留 / 93
 - 什么是兽药残留 / 93
 - 导致兽药残留的原因 / 兽药残留的危害 / 94
20. 食品烹调不当“烹”出的问题 / 95
 - 加热烹调的两面性 / 95
 - 防止食品加热产生危害的措施 / 96

21. 什么是食物中毒 / 97

食物中毒有什么特点 / 97

食物中毒分哪几类 / 98

食物中毒与食源性疾病有什么区别 / 99

22. 细菌性食物中毒的三个必需条件 / 99

食品被细菌或其毒素污染 / 100

食品贮藏不当使细菌滋生繁殖 / 食用前加工不当 / 100

23. 细菌性食物中毒与易引起中毒的相关食品 / 101

沙门菌食物中毒 / 101

变形杆菌食物中毒 / 副溶血性弧菌食物中毒 / 102

致病性大肠杆菌食物中毒 / 肉毒梭状芽孢杆菌食物中毒 / 102

葡萄球菌肠毒素食物中毒 / 蜡样芽孢杆菌食物中毒 / 103

椰毒假单胞杆菌食物中毒 / 103

耶尔森菌食物中毒 / 李斯特菌食物中毒 / 104

24. 常见的化学性食物中毒 / 104

急性有机磷农药中毒 / 104

亚硝酸盐食物中毒 / 鼠药中毒 / 105

甲醇中毒 / 106

砷化物中毒 / 107

25. 哪些植物性食品含有天然毒素 / 107

有毒蘑菇 / 107

四季豆 / 108

生豆浆 / 黄花菜 / 木薯 / 109

26. 许多慢性病是吃出来的 / 110

高盐饮食“腌”出高血压 / 110

“三高”制造出高脂血症 / 滥吃吃出的肥胖症 / 111

肥食肥胖催生糖尿病 / 高胆固醇堵出来的冠心病 / 112
过荤过素逼出来的癌症 / 112

27. 为什么说过量反式脂肪酸有害健康 / 113

什么是反式脂肪酸 / 113

过量食用反式脂肪酸对健康有害 / 114

下篇 ZENYANG FANGFAN 怎样防范食品安全风险 SHIPIN ANQUAN FENGXIAN

1. 食品安全要从源头抓起 / 116

2. 建立健全食品安全风险监测和评估制度 / 117

建立食品安全风险监测和评估制度的必要性 / 117

监测与评估缺一不可 / 118

3. 超市怎样把好食品安全关 / 119

超市从业人员应身体健康和具有良好卫生习惯 / 119

食品采购应严把质量关 / 120

食品验收应卫生安全 / 食品应合理存储 / 121

食品现场制作应严防污染 / 食品销售应掌握相关信息 / 121

对问题食品应合理处置 / 122

4. 选择餐馆就餐要“三看” / 122

看餐馆有没有悬挂《餐饮服务许可证》 / 122

看餐馆服务的信誉等级高低 / 122

看餐馆是否超负荷运营 / 124

5. 进餐馆：餐前讲卫生，点菜“六个一” / 124

就餐前一定要洗手 / 124

注意察看餐具卫生 / 点菜做到“六个一” / 125

6. 集体食堂怎样保证餐饮安全 / 126

健全组织,规范制度 / 科学采购,证照齐全 / 127

餐具消毒,生熟分开 / 设施齐全,专间专用 / 127

充分加热,随制随食 / 分类仓储,保证质量 / 128

环境整洁,着装整齐 / 128

禁止滥用食品添加剂 / 加强学习,知法守法 / 129

7. 防范家庭食品风险的“三大纪律、八项注意” / 129

三大纪律 / 八项注意 / 130

8. 把好三关,预防细菌性食物中毒 / 131

把好细菌污染关 / 把好细菌繁殖关 / 131

把好食前加热关 / 132

9. 怎样挑选放心食品 / 133

要到持证的超市、商店等场所购买 / 133

要查看包装上信息是否明确 / 133

要观察有无交叉污染 / 要留意几种食品的证明或单据 / 134

要检查食品卫生质量 / 134

10. 正确辨认食品标志 / 135

无公害农产品认证标志 / 绿色食品认证标志 / 135

有机食品认证标志 / 135

产品质量安全(QS)认证标志 / 森林食品标志 / 136

国际标准化组织(ISO)9000 质量管理体系认证标志 / 136

危害分析与关键点控制(HACCP)认证标志 / 137

良好作业规范(GMP)认证标志 / 137

国际标准化组织(ISO)22000 认证标志 / 138

中国驰名商标标志 / 中国名牌产品标志 / 138

原产地域产品标志 / 139

11. 辨认食品“身份”，挑选安全食品 / 139
12. 选购大米怎样鉴别新、陈、优、劣 / 141
 辨别新米陈米 / 辨别米质优劣 / 141
13. 如何选购面粉 / 142
 看颜色 / 142
 闻气味 / 捏水分 / 认品牌 / 143
14. 如何挑选蔬菜 / 144
 选择适当的市场 / 选择适时的蔬菜 / 144
 选择外观正常的蔬菜 / 144
 选择污染较轻的蔬菜 / 145
15. 买肉要三当心 / 145
 当心病死肉——认识病、死畜肉的特征 / 145
 当心注水肉——验“水”方法有多种 / 146
 当心瘦肉精——这种肉“瘦”得很特别 / 146
16. 怎样判定禽肉宰前是活是死 / 147
 健康禽肉与死禽肉主要有四点比较 / 烧鸡的鉴别 / 147
17. 安全选购腌制肉食品要看三点 / 148
 看包装及标签 / 148
 看是否过度使用添加剂 / 看有无变质 / 149
18. 买水产品要活、鲜、净 / 150
 淡水鱼要买活的 / 鱼、虾、蟹要新鲜 / 150
 不买污染的鱼 / 151
19. 怎样鉴别禽蛋的新鲜度 / 151
 看蛋壳 / 151
 摸手感 / 听响声 / 用光照 / 152

20. 怎样选购优质豆制品 / 153

豆制品选购原则 / 常见豆制品选购方法 / 153

21. 鲜牛奶、奶粉和酸奶选购窍门 / 155

常温奶也要识别质量安全 / 怎样鉴定牛奶新不新鲜 / 155

注意真假奶粉鱼目混珠 / 156

选购酸奶五注意 / 157

22. 抓住色香味，选购调味品 / 157

酱油 / 醋 / 158

味精 / 159

23. 选购白酒“五看一闻” / 160

24. 家庭怎样合理保藏食品 / 161

低温保藏 / 161

加热保藏 / 脱水保藏 / 162

盐腌保藏 / 糖渍保藏 / 醋渍和酸发酵法保藏 / 163

附则 食品安全法律法规及维权常识 / 164

后记 / 180