

安心吃

聚焦舌尖上的饮食安全

桑志成 ◎ 编著

AN XIN CHI



十分美味不抵半分安全，
警惕“舌尖”很美，身体受害，
只有明白地吃，才能健康地活。

一本书颠覆日常饮食习惯，曝光食品安全隐患，揭秘饮食内幕
千万别被“秘籍”害了你：吃得健康，吃得放心
千万别让“秘方”坑了你：吃得健康，吃得放心

在防不胜防的食品安全隐患中， 我们该吃什么？如何吃？

★最佳的饮食安全攻略★最科学的健康饮食之道★最不浮夸的实用之法★最原生态的饮食保健

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

安心吃

聚焦舌尖上的饮食安全

桑志成 ◎ 编著

AN XIN CHI



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

安心吃 / 桑志成编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5308-7674-9

I. ①安… II. ①桑… III. ①食品安全-基本知识②

食品营养-基本知识 IV. ①TS201.6②R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 005750 号

天津出版传媒集团

 **天津科学技术出版社**

责任编辑: 王朝闻 张 婧

责任印制: 张军利

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332391

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

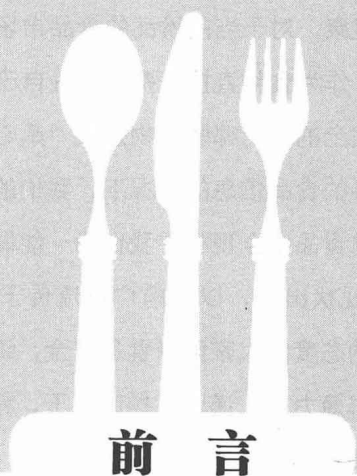
新华书店经销

三河市祥达印装厂印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 15 字数 200 000

2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元



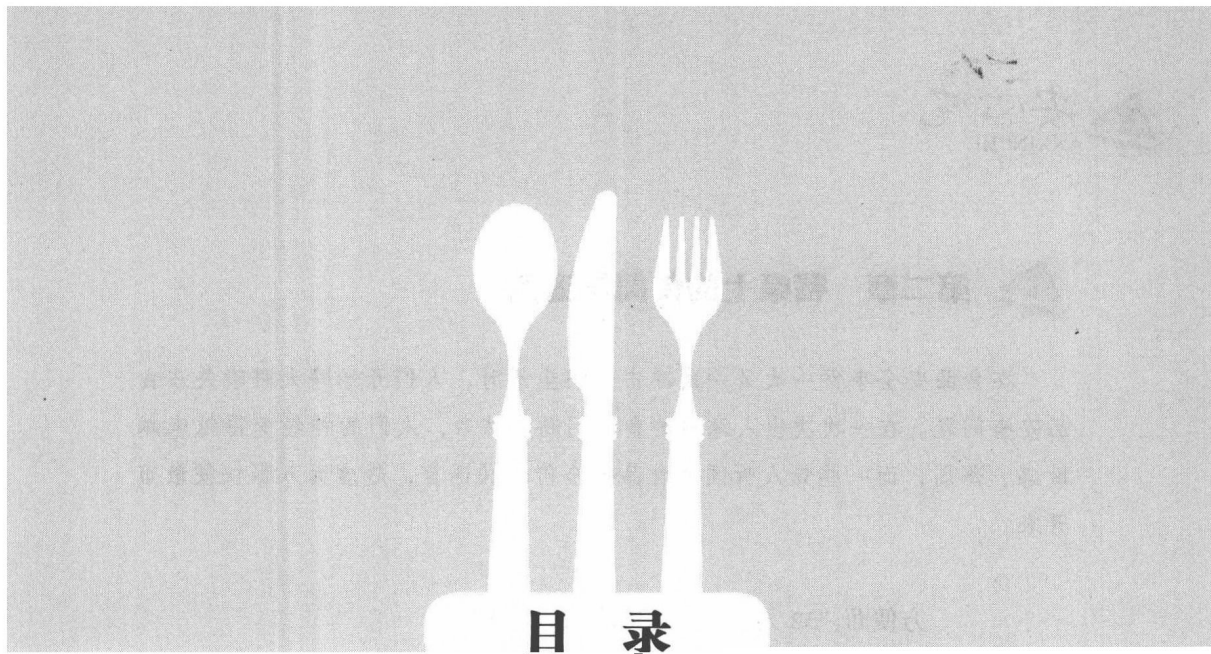
食品与人体健康、日常生活密切相关，人们常说“吃、穿、住、行”，“吃”排在了所有生活需要的最前面，可见人们对食物的重视。孔子曾说“食不厌精，脍不厌细”，早在食物资源匮乏的时代，人们就已经开始注意饮食的精细。然而，在中国人刚刚“吃饱”，准备向“吃好”过渡的今天，食品安全问题却像一块块大石，在平静的饮食湖水中激起一圈圈涟漪。2008年的“三鹿奶粉三聚氰胺”事件，到2012年“瘦肉精”事件、“地沟油”事件，人们不禁问：现在到底还有什么东西能让我们吃得安心？

食品安全问题层出不穷，但也并不像人们想象的那么恐怖，在很多所谓的食品安全问题的背后也有人们对食品不够深入了解，以及对食品安全问题过于敏感，以致产生了“宁可信其有，不可信其无”的一味相信谣传的现象。这种情况的出现有其社会发展的原因，也有人们对食品的认知态度。当然，在这个过程中，人们更加关注生活质量、关注食品安全的行为是非常正确的，这也是社会进步的一种表现。

面对食品安全，人们需要用更加科学的眼光来认知，这需要一个过程，同时也需要客观而科学的食品安全知识做引导。食物是每天都要吃的，它直接

关系着百姓此时此刻的健康，对于当前纷乱的食品市场，与暂时还无法立即完善的食品安全监管制度，作为食物直接消费的百姓自己也需要练就一双火眼金睛，来辨别哪些食物是安全的，而哪些食物是被“黑心商人”灌注了伤害健康的物质。尽管在缺乏更多的食品信息的情况下，我们的“火眼金睛”显得那么的黯然无光，但这是当前食品安全现状中我们唯一能做的。

这本书从当前食品现状出发，以当前广泛流传于社会中的食品安全事件为切入点，用一种科学的态度向大家解释食品安全，讲述如何才能尽量买到、吃到真正安全的食品。书薄力微，谨以此抛砖引玉，希望更多的人科学地看待食品安全问题，并推动真正的食品安全时代的来临。



O N T E N T S



第一章 食品安全与健康

民以食为天，食物与人体健康密切相关。在中国人刚刚“吃饱”，准备向“吃好”过渡的今天，食品安全问题却像一记记大石，在平淡的饮食湖水中惊起一圈圈涟漪。食品安全问题如今已成为中国人餐桌上的重要问题，就像是耳边的一个警钟，不断地提醒着人们关注食品安全、关注健康。

不良饮食与癌症	002
垃圾食品的“难言之隐”	005
食物需足虑，餐具要留心	008
巧选食品摊贩，安全卫生无患	011
保健品会让身体更健康吗	013
保证食品安全的方法	016
日常防菌和防虫是重点	019
看食品标签，解食品秘密	022
出现食品安全事件该找谁	024

 第二章 餐桌上的传闻与谣言

在食品安全事件一次又一次冲击我们生活时，人们开始睁大眼睛关注食品安全问题。在一次次出人意料的食品问题事件后，人们的神经变得越来越敏感、薄弱，而一些耸人听闻的食品安全传闻和谣言，趁虚而入很快便散布开来。

方便面“32天代谢”之传闻	028
蓬灰拉面原生态	032
食物相克不靠谱	034
避孕药鱼系谣传	037
激素鸡肉之谬论	040
“打针西瓜”不可信	043
“非油炸更健康”是噱头	047
“鸡精比味精更健康”不科学	050
“铁锅炖藕变黑水”是正常现象	053
“石灰煮笋”是瞎说	056
“腌菜伤人”之误区	058
“激素果蔬”言论荒谬	061
反季节水果的欢喜与忧愁	064
“汤泡饭伤胃”是流言	068
“微波炉热饭伤身”不可信	072
“香蕉通便”之伪论	076
“毒食物”真的有那么多吗	079
“避孕药黄瓜”纯熟荒谬	082



第三章 食物自有“毒”

当食物成为伤害人体健康的“毒药”，更多的人把目光投向制作食物的单位、卫生监管部门，殊不知，家中的厨房里、餐桌上的纯天然食物正以另外一种方式分解出毒素，并最终进入人体。即使是最普通的食物，如果处置、食用方法不当，也会变成一种“有毒”食品。

剩菜剩饭与亚硝酸盐	086
久置蔬菜中的亚硝酸盐	089
这些鲜菜也有毒	092
蔬菜过于求鲜也危险	095
路边野菜不要采	098
烂水果不烂部分也有毒	100
剩水果之是是非非	103
果不吃未熟时	106
纯净水并不像你想象的那么纯净	109



第四章 “人造”食物毒素不忽视

在社会经济驱使下，食物不再单纯是可以食用的东西，它还意味着利益，于是食品安全事件层出不穷。向牛奶中加“三聚氰胺”以增加蛋白粉含量；给猪吃瘦肉精，以保证它长瘦肉；给鸭子吃苏丹红，保证鸭蛋“红心”；把陈化米叫做“陈米”……一件件食品安全事件，无一不在挑战人们已经薄弱的神经。市场无常，只好自救。

食物烹制不当也产“毒”	114
被染色的“黑”食物	116



面粉不要“小白脸”	119
选择面条不简单	122
“健康”馒头怎么选	124
速冻饺子问题多	126
陈米与陈化米之考问	129
植物奶油与蛋糕	132
那些“假装”天然的蔬菜	134
蔬菜农药残留“对抗赛”	137
水果不可貌相	140
水果标签也有毒	143
肉类变形记	145
瘦肉精与瘦肉的组合	148
转基因和杂交品种要分清	150
奶粉汞超标怎么回事	153
咸蛋还能不能吃	156
火锅汤能喝吗	159
麻醉海鲜需小心	162
真假鳕鱼大辨析	166
选油有标准	168
好油孬油一辨就清	172
盐，你用对了吗	175
“勾兑”并没有那么可怕	178
低价蜂蜜理由多	181
“立顿”铁观音茶还能喝吗	184



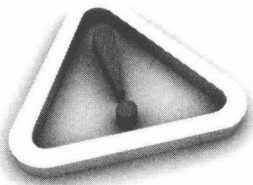
第五章 食品添加剂知多少

食品添加剂是食物运输、保存过程中非常重要的成分。不过，现在的食品添加剂趋于复杂化，甚至影响着食品安全。鉴于对自身健康的关注，普通人有必要对食品添加剂有所了解。

常见食品添加剂种类和功能	188
常见食品防腐剂种类与标准	191
常见食品抗氧化剂种类与标准	194
常见食品着色剂种类与标准	196
常见食品增稠剂种类与标准	199
常见食品甜味剂种类与标准	202
常见食品香料种类与标准	204
常见食品乳化剂种类与添加标准	207
常见食品抗结剂的种类与添加标准	209
常见食品酸味剂种类与添加标准	211
火锅、麻辣烫中的辣椒精真的那么可怕吗	214
硼砂萨其马还能吃吗	217
食用明胶与老酸奶的“搭配”	220

附录：2011~2012食品安全事件	223
---------------------------------	------------

参考书籍：	227
--------------------	------------



第一章

食品安全与健康

民以食为天，食物与人体健康密切相关。在中国人刚刚“吃饱”，准备向“吃好”过渡的今天，食品安全问题却像一记记大石，在平淡的饮食湖水中惊起一圈圈涟漪。食品安全问题如今已成为中国人餐桌上的重要问题，就像是耳边的一个警钟，不断地提醒着人们关注食品安全、关注健康。



不良饮食与癌症

不良的饮食习惯与疾病的关系明白而确定，很多疾病之所以发生都是与饮食密不可分的。古人曾说过，疾病横行多是由于饮食，饮食之害甚于犬马声色的生活对身体的伤害，因为声色犬马可以杜绝，而饭不能一日不食。有害的饮食日积月累，对身体的危害不言而喻。

癌症就是一种与饮食密切相关的疾病，据科学家调查和分析发现，1/3的癌症都和吃有关，尤其是食道癌、结肠癌、胃癌等。看似简单的一日三餐，不仅在为身体提供能量，也隐藏着疾病的危机。

饮食中的危机与癌症的发生

现代中国的食品安全现状给人们敲响了警钟，而人们还没有注意到的是，长久以来传统饮食中也存在着安全隐患。

◎食物越来越精细所导致的消化系统问题。精细食物带给人感官上的享受与粗粮、粗物不可同日而语，即使现代有很多人出于健康因素选择吃粗粮，但超市里一些粗粮食品也是遵从粗粮细作的，在加工过程中，大量的粗纤维流失。膳食纤维本身没有什么营养成分，不能被人体消化、利用，但是它在人体中的作用却是不可忽视的。膳食纤维进入肠道后能吸收肠道中大量水分，并增加肠道蠕动，在一定程度上缓解便秘情况的发生。众所周知，便秘对人体的伤



害可不仅仅是肚子痛而已，它可使致癌物与肠道接触机会增加，成为结直肠癌的危险因素之一。

◎嗜腌制品、熏制品也危及身健康。腌制品、熏制品以其独特的风味和较长的保质期深受人们喜爱，然而腌制品、熏制品在制作过程中会产生大量的亚硝胺，这是一种含有显著致癌物质的食物。喜爱并且经常吃腌制品、熏制品的人群体内亚硝胺的含量大大增加，其患癌症的风险也渐渐增加。

由于腌制品、熏制品需要保存，在制作过程加入了大量的盐，高盐饮食不仅可导致心脑血管疾病，其直接胃、食管黏膜接触，也增加食管癌和胃癌的发病率。此外食物在熏烤过程中会产生大量的多环芳烃化合物，这其中又有苯并芘等强致癌物质，而且肉类腌制品、熏制品本身含有丰富的蛋白质，在腌制、熏制过程中本身也会分解出致癌物质。

◎高脂饮食方式增加患大肠癌的风险。现代社会很多人饮食奉行“无肉不欢”的原则，大量摄入肉类食物，这样的饮食习惯在增加了心血管疾病患病几率的同时，也增加了大肠癌的患病几率。高脂肪饮食可刺激肠道菌群产生一种叫做“3—甲基胆蒽”的致癌物质。

◎吸烟、不规律的饮食时间。香烟对人体的伤害早已不是秘密，它会增加人们患肺癌的几率。不规律的饮食时间更是胃肠疾病的大敌。饮食不规律，再加上不规律的作息时间，强硬地支取精力，让现代人的健康越来越脆弱，各种疾病也纷至沓来。

纠正不良饮食从小事做起

不良饮食虽与疾病的发生密切相关，但从大量进食不良饮食到疾病的发生并不是一个短暂的过程，或许正是由于这样的原因，很多人将注意力放在了饮食对健康的有益方面，忽略了饮食对健康的危害。

不良饮食对健康危害极大，尽管这种危害以一种长期而缓慢的形式改变着人体健康，但不能不注意。为了身体的健康，从现在起应纠正不良的饮食习惯。日常生活中至少要做到以下几点：

◎控制饮食中脂肪摄入量，增加新鲜蔬果和粗粮的摄入，使膳食结构多样化，改变单一的高脂饮食习惯。在烹制方法上，尽量不要过于追求口感，不要破坏食材原有的营养成分。

◎减少饮食中盐份的摄入，尽量少吃腌制品或熏制品，平日多饮水，以加强体内钠元素的代谢。

◎饮食应规律，尽量不要尝试那些用新奇材料烹制成的食物。



垃圾食品的“难言之隐”

食品不仅提供给人的维持生命的热量、碳水化合物，还提供了均衡的营养和美味的享受，而垃圾食品就是食品中那些只能暂时提供给人体的大量热量，丝毫不在意营养均衡的食品。这些食品可能会因为提供给大家方便，或者以一种时尚文化的形式进驻人们的生活，受到部分人的喜欢。然而，这些食品就像人们赋予它的名字一样，给身体带来的是大量热量，而且其不健康的烹制方式也使得它们只能成为暂时缓解饥饿的食物，一旦人们爱上它，每天都吃它，那么健康就开始远离你了。

常见垃圾食品一览

垃圾食品是指一种仅能够提供热量，别无其他营养的，或者提供超过人体所需要的物质，生活中很多零食，甚至部分洋快餐都属于垃圾食品。

世界卫生组织公布了一份名单，名单罗列出了十大垃圾食品的名号，分别是加工类肉食品、油炸类食品、腌制类食品、罐头食品、饼干类食品、冷冻甜品类食品、话梅蜜饯果脯类食品、方便类食品、汽水可乐类饮料，以及烧烤类食品。这些食品几乎覆盖了人们日常饮食的方方面面，其中就连许多人们一直以为是健康的某些食品，其实也属于垃圾食品一类。

如加工类肉食品中的火腿、香肠、肉松、肉干；油炸类食品中的薯条、薯片、炸鸡腿、烧烤、炸丸子；方便类食品中的汉堡、方便面，以及其他一些膨化食品等，就连人们一直认为完全健康的低温烘烤的饼干和所谓的全麦饼干

也赫然列在垃圾食品的列表中。其他甜品类中的雪糕、冰淇淋、冰棒、各种罐头，及烧烤类食品更是早早在垃圾食品名单上占有一席之地。

垃圾食品是慢性“毒”

垃圾食品的称号已经向我们讲述了它对于人体健康的危害，如果说美味或者鲜艳的色彩是垃圾食品带给我们的快乐，那么肥胖就是垃圾食品带给我们的又一大伤害。美国曾有一个毕业生做过连吃31天汉堡的实验，这个实验被译为“来个超级大汉堡”。这个事件中的主角是一位即将大学毕业的学生，在做毕业论文时，对人们喜爱汉堡的行为产生了兴趣，于是决定进行这个实验——连续1个月只吃汉堡，看看它对身体会有什么影响。

在进行实验前这位学生进行了详细的身体健康检查，无论是在体重，还是身体机能方面，他都正处于他那个年龄的最好阶段，血液干净而通畅，心脏跳动秩序而有力，体重适中，肌肉结实，而在经过了近20天左右的汉堡饮食后，他的体重骤然增加了近40磅，医生在检查他的血液、心脏后也发现了心血管疾病的前兆。这位实验者在实验过程中吃的汉堡越来越大，并且总是感觉自己很饿，体重越来越不受控制，等到实验结束时，他已经比原来胖了整整近50磅，还经常会发生胸闷、气喘等症状。

这位实验者用自己的健康证明了汉堡给人体带来的危害。不过，在这个过程中他也发现了一个有趣的现象，那就是汉堡越吃越大，尽管他的身体已经从所吃的汉堡中获得了足够的热量，然而他的胃和嘴巴依然渴望吃更多更大的汉堡，对于这个问题这位研究者也没有找出答案。不过，从其他有关快餐的营养研究中，我们或许可以窥见一斑。

快餐中薯条、汉堡、鸡翅等等都含有过多的蛋白质、脂肪、盐和食品工业的相关添加剂，而鸡肉、牛肉在快餐烹制过程中，无一例外地变成了含有高饱和脂肪酸的单纯能量食品，身体长期摄取单纯能量食品，其他营养得不到补充，身体会滋生一种欲望，而这份欲望最终又会化成对快餐食物的渴求，这可能就是人们一旦长期吃快餐，总有没吃饱错觉产生的原因。

别让垃圾食品在你的身体里制作太多的“垃圾”：

垃圾食品因方便、易保存，以及含有大量油脂能带给人美味的口感，而成为日常食物的一大组成部分。在某些时候，所谓的垃圾食品也确实为忙碌的人们带来了方便，在特殊时刻保证了身体热量供应，比如旅途中一碗方便面确实要比干干的面包更讨人喜欢，让人的肠胃更舒服；在某些特定的领域，比如航空、航天、极低生存，压缩饼干确实要比繁杂的食物原材料更加轻便、易食、好保存。所以从某种程度上来说，垃圾食品也是生活中食品结构不可或缺的一部分。

然而，同亲手烹制的拥有均衡营养的生活饮食相比，这些具有高热量、高脂肪含量的饮食成品确实有着不可忽视的“副作用”，而唯一能避免这些食物“副作用”的方法就是少吃这些垃圾食品。

◎对于自我控制能力稍差的幼儿或者少年来说，尽量少让他们接触快餐、膨化等垃圾食品，也尽量少用请孩子吃快餐或者买零食的方式来鼓励孩子生活上的进步，多向孩子灌输健康的饮食知识，培养孩子健康的饮食习惯。

◎成人在生活中也尽量避免某段时间内大量进食垃圾食品，一方面这不利于身体健康，另一方面也容易形成不良的饮食习惯。

如果进行某些特定工作或者在特殊的时间，必须携带易保存的方便面、压缩饼干、罐头等一类食品时，尽量给自己多准备一些水果或者可携带的蔬菜，以保证营养均衡。在垃圾食品中，罐头、饼干、富含蔬菜三明治等，要比油炸的薯条、鸡肉更健康一些。