

★ “救” 在你身边系列



食品安全与食物中毒

急救常识

Shipin anquan yu shiwu zhongdu jijiū changshi



主 编◎彭吾训

副主编◎潘 廷 袁玉印 王 蕾



贵州出版集团
GUIZHOU PUBLISHING GROUP
贵州科技出版社

★ “救” 在你身边系列

食品安全与食物中毒 急救常识

王廷 袁玉印 王蕾



贵州出版集团
GUIZHOU PUBLISHING GROUP
贵州科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

食品安全与食物中毒急救常识 / 彭吾训主编. — 贵阳 : 贵州科技出版社, 2013. 2

ISBN 978 - 7 - 5532 - 0054 - 5

I. ①食… II. ①彭… III. ①食品安全 - 基本知识②食物中毒 - 急救 - 基本知识 IV. ①TS201.6
②R595.705.97

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 300882 号

出版发行	贵州出版集团 贵州科技出版社
地 址	贵阳市中华北路 289 号(邮政编码:550004)
网 址	http://www.gzstph.com http://www.gzkj.com.cn
经 销	全国各地新华书店
印 刷	贵州创兴彩印厂
版 次	2013 年 2 月第 1 版
印 次	2013 年 2 月第 1 次
字 数	157 千字
印 张	6.75
开 本	787 mm × 1 092 mm 1/32
印 数	3 000 册
定 价	11.00 元

前言

进入 21 世纪,科学技术飞速发展,通过改善饮食条件与食品组成,从而提高人类健康水平成为现实。但科学技术是一把双刃剑,近年来一些重大食品安全事件频频发生,给人类健康造成了严重危害。

食物中毒来势凶猛,发病与某种食物有明显的关系,多为集体暴发。一旦发生大规模的群体性食物中毒事件,不仅给个人的健康带来严重的危害,还会给家庭和社会带来严重的负担。因此,食品安全与食物中毒是一个遍及全球的公共卫生问题。保证食品安全,关键是要预防、控制和消除食品安全危害,这需要全社会共同参与。正是基于这个目的,贵州科技出版社有限公司策划了“‘救’在你身边”系列,并邀请我们编写了此系列中的《食品安全与食物中毒急救常识》一书。

本书主要以问答的形式介绍了食品安全与食物中毒方面的一些基本知识,内容浅显易懂、简明扼要。它不仅阐述了一旦发生食物中毒时怎么办,还介绍了食品

安全的相关知识以及如何预防食物中毒的发生。本书在食品安全方面,涉及了食品安全常识、垃圾食品、食品添加剂、保健食品与转基因食品等;在食物中毒方面,先介绍了食物中毒方面的一些基本知识,然后分细菌性食物中毒、真菌性食物中毒、动物性食物中毒、植物性食物中毒以及化学性食物中毒进行分类介绍。

本书可作为一本向大众普及食品安全与食物中毒知识的科普读物,可供基层公共卫生人员和医学院校学生阅读,还可对食品生产经营人员提供指导。由于作者水平有限,书中疏漏和不当之处在所难免,望各位读者批评指正,以便再版时改进。

编者

2013年1月

目录

第一节 食品安全 1

1. 什么是食品? / 1
2. 食品的作用有哪些? / 1
3. 食品应如何分类? / 1
4. 食品的营养价值指的是什么? / 2
5. 如何评价食品的营养价值? / 2
6. 什么是食品安全? / 3
7. 食品安全包括哪些方面的内容? / 3
8. 什么是食品安全危害以及如何分类? / 3
9. 近年来的重大食品安全事件有哪些? / 4
10. 什么是食品产品标准? / 4
11. 食品产品标准的主要内容是什么? / 5
12. 什么是绿色食品? / 5
13. 绿色食品标志图形的构成及其含义是什么? / 5
14. 绿色食品分为哪两大类? / 5
15. AA级绿色食品与A级绿色食品有什么区别? / 6
16. 可以申请绿色食品标志的有哪些物品? / 6
17. 什么是有机农业? / 7
18. 有机农业的核心是什么? / 7
19. 什么是有机食品? / 7
20. 有机食品标志图形的构成及其含义是什么? / 7
21. 我国的有机食品主要有哪些? / 8
22. 如何判断某食品是否为有机食品? / 8
23. 什么是非有机食品? / 8
24. 什么是无公害农产品? / 8

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 25. 无公害农产品标志图形的构成及其含义是什么? / 9 | 《法》的法律效力如何? / 12 |
| 26. 什么是安全食品? / 9 | 40. 21 世纪人类首选的十大健康食品有哪些? / 12 |
| 27. 安全食品有哪些? / 9 | 41. 世界卫生组织提出的“食品安全十定律”是什么? / 13 |
| 28. 什么是合成食品? / 9 | 42. 食物中有哪些潜在的天然致癌物? / 14 |
| 29. 什么是工程食品? / 9 | 43. 食物中有哪些致癌物质? / 14 |
| 30. 什么是疫苗食品? / 9 | 44. 什么是多环芳香族化合物? / 15 |
| 31. 什么是仿生模拟食品? / 10 | 45. 如何避免多环芳香族化合物污染食物? / 15 |
| 32. 什么是伴侣食品? / 10 | 46. 什么是苯并芘? / 15 |
| 33. 常见的伴侣食品有哪些? / 10 | 47. 食物中的苯并芘主要有哪些来源? / 15 |
| 34. 什么是食物不耐受? / 11 | 48. 苯并芘的慢性危害主要有哪些? / 16 |
| 35. “QS”标志是什么? / 11 | 49. 如何去除食物中的苯并芘? / 16 |
| 36. 食品保质期和保存期有什么区别? / 11 | |
| 37. 消费者在选购食品时要注意些什么? / 12 | |
| 38. 《中华人民共和国食品安全法》是什么时候制定的? / 12 | |
| 39. 《中华人民共和国食品安全 | |

第二节 垃圾食品 17

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| 1. 什么是垃圾食品? / 17 | 害? / 18 |
| 2. 十大垃圾食品是指哪些食品? / 17 | 5. 如何降低油炸食品中的丙胺酰胺对人体健康的危害? / 18 |
| 3. 常见的油炸食品有哪些? / 17 | 6. 常见的腌制食品有哪些? / 18 |
| 4. 油炸食品对人体健康有哪些危害? / 18 | 7. 腌制食品对人体健康有哪些危害? / 18 |

- 害? / 19
8. 如何降低腌制食品对人体的危害? / 19
9. 常见的加工类肉食品有哪些? / 19
10. 加工类肉食品对人体健康有哪些危害? / 19
11. 如何降低加工类肉食品对人体的危害? / 20
12. 饼干糖果类食品有哪些? / 20
13. 饼干食品对人体健康有哪些危害? / 20
14. 如何降低饼干食品对人体的危害? / 20
15. 为什么说饼干不宜代替早餐? / 21
16. 经常吃糖有什么坏处? / 21
17. 碳酸饮料的成分有哪些? / 21
18. 汽水可乐类饮料对人体健康有哪些危害? / 21
19. 如何正确饮用碳酸饮料? / 22
20. 哪些人不宜喝碳酸饮料? / 22
21. 方便类食品有哪些? / 22
22. 方便类食品对人体有哪些危害? / 22
23. 经常吃方便类食品的人需要注意些什么? / 23
24. 哪些人不宜吃方便类食品? / 23
25. 什么是罐头类食品? / 23
26. 罐头类食品有哪些? / 23
27. 罐头类食品对人体健康有哪些危害? / 24
28. 罐头类食品的特点是什么? / 24
29. 哪些人不宜吃罐头类食品? / 24
30. 果脯类食品有哪些? / 25
31. 话梅蜜饯果脯类食品对人体健康有哪些危害? / 25
32. 如何保存话梅蜜饯果脯类食品? / 25
33. 哪些人不宜食用果脯类食品? / 25
34. 常见的冷冻甜品类食品有哪些? / 25
35. 冷冻甜品类食品对人体健康有哪些危害? / 26
36. 吃冷冻甜品类食品需要注意些什么? / 26
37. 哪些人不宜吃冷冻甜品类食品? / 26
38. 烧烤类食品有哪些? / 27
39. 烧烤类食品对人体健康有哪些

危害? / 27

40. 如何降低烧烤类食品对人体的危害? / 27

41. 哪些人不宜吃烧烤类食品? / 28

42. 家长如何让宝宝远离垃圾食

品? / 28

43. 哪些是催人早衰的食品? / 28

44. 什么是洋快餐? / 29

45. 常见的洋快餐有哪些? / 29

46. 洋快餐有哪些特点? / 29

47. 洋快餐有哪些危害? / 30

第三节 食品添加剂 31

1. 什么是食品添加剂? / 31

2. 食品添加剂有哪些种类? / 31

3. 食品添加剂的主要作用是什么? / 31

4. 食品添加剂使用的基本要求是什么? / 32

5. 绿色食品中食品添加剂使用的要求是什么? / 32

6. 什么是抗氧化剂? / 33

7. 常见的抗氧化剂有哪些? / 33

8. 丁基羟基茴香醚有哪些特点? / 33

9. 丁基羟基茴香醚适用于哪些食品? / 34

10. 什么是漂白剂? / 34

11. 漂白剂如何分类? / 34

12. 漂白剂是如何发挥作用的? / 34

13. 我国允许使用的漂白剂有哪些? / 35

14. 氧化型漂白剂主要用于哪些食品? / 35

15. 还原型漂白剂有哪些特点? / 35

16. 还原型漂白剂有哪些用途? / 35

17. 使用亚硫酸及其盐类有哪些注意事项? / 35

18. 什么是着色剂? / 36

19. 着色剂如何分类? / 36

20. 食用天然色素和食用合成色素有什么不同? / 36

21. 我国目前允许使用的食用天然色素有哪些? / 37

22. 我国目前允许使用的食用合成色素有哪些? / 37

23. 什么是护色剂? / 37
24. 我国目前使用的食品护色剂有哪些? / 37
25. 什么是护色助剂? / 37
26. 常用的护色助剂有哪些? / 38
27. 食品护色剂使用的注意事项有哪些? / 38
28. 什么是酶制剂? / 38
29. 我国允许使用的酶制剂有哪些? / 38
30. 木瓜蛋白酶有哪些用途? / 39
31. 酶制剂使用时有什么卫生要求? / 39
32. 什么是增味剂? / 40
33. 常用的增味剂有哪些? / 40
34. 味精有哪些特点? / 40
35. 味精摄入过多有哪些危害? / 40
36. 哪些人不宜摄入味精? / 41
37. 哪些食物不宜放味精? / 41
38. 什么是防腐剂? / 41
39. 常用的防腐剂有哪些? / 41
40. 防止食品腐败变质的方法有哪些? / 42
41. 苯甲酸及其钠盐有什么特点? / 42
42. 山梨酸及其钾盐有什么特点? / 42
43. 哪些食品中含有山梨酸钾? / 42
44. 双乙酸钠有什么特点? / 43
45. 什么是生物性防腐剂? / 43
46. 乳酸链球菌素有哪些特点? / 43
47. 乳酸链球菌素主要用于哪些食品? / 43
48. 什么是苏丹红? / 43
49. 苏丹红主要用于哪些方面? / 44
50. 什么是甜味剂? / 44
51. 理想的甜味剂应该具有哪些特点? / 44
52. 甜味剂可以分为哪几类? / 44
53. 什么是阿斯巴甜? / 45
54. 什么是糖精? / 45
55. 糖精对身体有危害吗? / 45
56. 什么是酸度调节剂? / 45
57. 常用的酸度调节剂有哪些? / 46
58. 酸度调节剂的使用有哪些注意事项? / 46
59. 什么是香精? / 46
60. 什么是食用香精? / 46
61. 常见的食用香精有哪些? / 47

第四节 保健食品与转基因食品 48

1. 什么是保健食品? / 48
2. 保健食品的种类有哪些? / 48
3. 保健食品有哪些特点? / 49
4. 保健食品与一般食品有哪些相同点? / 49
5. 保健食品与一般食品的区别是什么? / 49
6. 保健食品与药品的区别是什么? / 50
7. 保健食品标志图形的构成是什么? / 50
8. 国家对保健食品标志的使用有哪些规定? / 50
9. 保健食品的适用对象有哪些? / 50
10. 什么是转基因食品? / 51
11. 转基因食品有哪些? / 51
12. 转基因食品有哪些特征? / 52
13. 著名的三大转基因危害事件是指什么? / 52
14. 转基因食品的安全性评价内容有哪些? / 52
15. 转基因食品对人体有害吗? / 53
16. 购买转基因食品时应注意什么问题? / 54

第五节 生活中常见的食品安全问题 55

1. 什么是蛋白精? / 55
2. 蛋白精对人体有什么危害? / 55
3. 什么是工业酒精? / 56
4. 甲醇对人体有哪些危害? / 56
5. 什么是地沟油? / 56
6. 地沟油如何分类? / 57
7. 我们如何鉴别地沟油和食用植物油? / 57
8. 地沟油对人体有哪些危害? / 58
9. 哪些油脂是健康的? / 58
10. 如何保存食用油? / 58
11. 酸败的食用油对身体有什么危害? / 59
12. 动物油渣对人体有什么危害? / 60
13. 什么是“醉油综合征”? / 60
14. 如何避免“醉油综合征”? / 60
15. 什么是瘦肉精? / 60

16. 克伦特罗的作用途径是什么? / 61
17. 克伦特罗急性中毒后的表现是什么? / 61
18. 克伦特罗中毒后如何紧急处理? / 61
19. 如何预防克伦特罗中毒? / 61
20. 什么是雷托巴胺? / 62
21. 如何识别是否为含有瘦肉精的猪肉? / 62
22. 如何挑选猪肉? / 62
23. 如何鉴别注水肉? / 63
24. 如何鉴别病死鸡? / 63
25. 吃病死畜禽的危害有哪些? / 64
26. 如何处置病死畜禽? / 64
27. 什么是吊白块? / 64
28. 吊白块主要存在于哪些地方? / 65
29. 日常生活中发生吊白块中毒的原因是什么? / 65
30. 吊白块中毒后有什么表现? / 65
31. 吊白块中毒后如何紧急处理? / 65
32. 如何鉴别豆制品的质量? / 66
33. 如何鉴别毒豆芽? / 66
34. 在选购米粉时要注意些什么? / 67
35. 如何识别有毒粉丝? / 67
36. 臭豆腐对人体有无危害? / 67
37. 食入爆米花对人体有什么影响? / 68
38. 什么是食品容器与包装材料? / 68
39. 我国食品包装材料的卫生标准要求是什么? / 68
40. 什么是真空包装食品? / 69
41. 真空包装食品的安全性如何? / 69
42. 如何选购真空包装食品? / 69
43. 什么是真空充气包装? / 69
44. 常用的食品包装材料和容器有哪些可能的污染物? / 70
45. 使用一次性饭盒是否安全? / 70
46. 使用一次性筷子有哪些危害? / 71
47. 什么是保鲜膜? / 72
48. 保鲜膜具有哪些特征? / 72
49. 保鲜膜真的很安全吗? / 72
50. 厨房用具应如何科学使用? / 72
51. 如何鉴别塑料食品包装袋有无

毒性? / 73

52. 如何正确选择塑料食品包装袋? / 74

53. 哪些食品不宜冰箱保存? / 74

54. 硬果类食品如何保存? / 75

55. 夏天如何做到食品安全? / 75

56. 安全购买食品有什么注意事项? / 76

57. 在日常生活中, 我们如何确保食品安全? / 76

58. 在食品安全方面, 中小學生应该如何做? / 78

59. 购买进口食品时应该注意什么? / 78

60. 为什么不能喝生水? / 78

61. 什么样的开水不能喝? / 79

62. 为什么不能喝隔夜开水? / 80

63. 水垢对人体有什么危害吗? / 80

64. 怎样防止和清除开水容器中的水垢? / 80

65. 如何净化自来水? / 81

66. 喝水不要进入的误区有哪些? / 81

67. 如何选择蔬菜? / 82

68. 什么是绿色蔬菜? / 83

69. 我们如何识别蔬菜是否为绿色

蔬菜? / 83

70. 使用较多农药的蔬菜有哪些? / 83

71. 为什么说不要买发蔫的蔬菜? / 83

72. 为什么要少吃反季节蔬菜? / 84

73. 我们如何正确看待“美容”水果? / 84

74. 用保温瓶装啤酒有什么危害? / 85

75. 喝啤酒的十大不宜情况是什么? / 85

76. 用保温瓶存放牛奶有什么危害? / 86

77. 喝牛奶的十大错误方法是什么? / 86

78. 啤酒开瓶后为什么不宜久放? / 87

79. 料酒开启后为什么不宜久放? / 88

80. 用塑料桶长期存放食用油有什么危害? / 88

81. 用不锈钢器皿存放盐、酱油、醋有什么危害? / 89

82. 用塑料瓶和金属壶存放酸性饮料有什么危害? / 89

83. 连续炒菜不刷锅有什么危害? / 90
84. 为什么不要在液化气灶上烤食品? / 90
85. 带包装袋煮牛奶有什么危害? / 90
86. 为什么说不宜用生水冷却熟鸡蛋? / 91
87. 用松香或沥青脱鸭毛有什么危害? / 91
88. 空腹饮食有什么禁忌? / 92
89. 饮酒有哪些禁忌? / 93
90. 吃橘子有哪些禁忌? / 94
91. 喝茶有哪些禁忌? / 94
92. 哪些情况宜饮茶? / 95
93. 不吃早餐有什么危害? / 96
94. 吃火锅有哪些禁忌? / 97
95. 吃火锅防止“上火”有哪些方法? / 98
96. 肥胖妇女减肥的饮食有哪些禁忌? / 98
97. 喝咖啡有哪些禁忌? / 99
98. 饭后饮食有哪些禁忌? / 100
99. 儿童最好不要吃的食物有哪些? / 101
100. 哺乳期饮食有哪些禁忌? / 103
101. 产后妇女饮食有哪些禁忌? / 103
102. 服避孕药出现早孕反应时应吃哪些食品较好? / 104
103. 为什么说孕期进食不宜过多? / 104
104. 如何安排孕期饮食? / 105
105. 每天必吃的食物有哪些? / 105
106. 良好的饮食习惯有哪些? / 106
107. 影响睡眠的食物有哪些? / 106
108. 为什么说疲劳后不宜进食大鱼大肉? / 106
109. 慢食的好处有哪些? / 107
110. 饮食中要远离哪“三白”, 接近哪“五黑”? / 107
111. 什么是粗粮? / 108
112. 吃粗粮需注意的事项有哪些? / 108
113. 过多食用粗粮有哪些危害? / 108
114. 多吃糖对身体有哪些危害? / 108
115. 如何合理自制调和油? / 109
116. 为什么说火锅汤不宜多

- 喝? / 109
117. 为什么不能经常吃火锅? / 110
118. 为什么猪肝不宜炒得过嫩? / 110
119. 为什么豆腐多吃也会危害健康? / 110
120. 哪些人要控制豆腐的食用? / 111
121. 哪些人不宜吃花生? / 111
122. 哪些人不宜喝牛奶? / 112
123. 为什么白糖不宜生吃? / 113
124. 为什么说铁锅是补铁的良药? / 113
125. 什么是营养不良? / 113
126. 导致婴幼儿营养不良的原因有哪些? / 113
127. 什么是恶性营养不良? / 114
128. 引起脂肪肝的主要饮食因素有哪些? / 114
129. 甘油三酯是否越低越好? / 114
130. 胆固醇是否越低越好? / 115
131. 长期饮啤酒会得脂肪肝吗? / 115

第六节 食物中毒..... 116

1. 什么是食物中毒? / 116
2. 食物中毒的特点有哪些? / 116
3. 什么是中毒食品? / 117
4. 中毒食品分为哪几类? / 117
5. 食物中毒分为哪几类? / 117
6. 如何预防食物中毒? / 118
7. 食物中毒家庭如何急救? / 118
8. 什么是食源性疾病? / 118
9. 什么是食源性寄生虫病? / 119
10. 什么是食源性变态反应性疾病? / 119
11. 什么是食源性放射病? / 119

第七节 细菌性食物中毒..... 120

1. 什么是细菌性食物中毒? / 120
2. 细菌性食物中毒有哪些特点? / 120
3. 常见的细菌性食物中毒有哪些? / 120
4. 误食变质食物中毒后如何紧急

- 处理? / 121
5. 细菌性食物中毒可分为哪些类型? / 121
6. 什么是沙门菌属? / 121
7. 沙门菌属食物中毒有哪些表现? / 121
8. 发生沙门菌属食物中毒后应该如何治疗? / 122
9. 沙门菌属食物中毒应该如何预防? / 122
10. 葡萄球菌有哪些特点? / 122
11. 葡萄球菌食物中毒有哪些表现? / 122
12. 葡萄球菌食物中毒应该如何治疗? / 123
13. 葡萄球菌食物中毒应该如何预防? / 123
14. 副溶血性弧菌(嗜盐菌)有哪些特点? / 123
15. 嗜盐菌性食物中毒有哪些表现? / 123
16. 嗜盐菌性食物中毒应该如何治疗? / 124
17. 如何避免嗜盐菌性食物中毒的发生? / 124
18. 肉毒杆菌有哪些特点? / 124
19. 肉毒杆菌是如何传播的? / 125
20. 肉毒杆菌食物中毒有哪些表现? / 125
21. 如何治疗肉毒杆菌食物中毒? / 126
22. 如何预防肉毒杆菌食物中毒? / 126
23. 大肠杆菌有哪些特点? / 126
24. 大肠杆菌食物中毒有哪些特点? / 126
25. 如何治疗大肠杆菌类条件致病菌引起的食物中毒? / 127
26. 如何预防大肠杆菌类条件致病菌引起的食物中毒? / 127
27. 什么是变形杆菌食物中毒? / 127
28. 变形杆菌食物中毒有哪些表现? / 127
29. 变形杆菌食物中毒后如何处理? / 128
30. 如何预防变形杆菌食物中毒? / 128
31. 发生蜡样芽孢杆菌食物中毒的原因是什么? / 128
32. 蜡样芽孢杆菌食物中毒有哪些表现? / 129
33. 蜡样芽孢杆菌食物中毒后怎么办? / 129

34. 如何预防蜡样芽孢杆菌食物中毒? / 129
35. 什么是空肠弯曲菌食物中毒? / 130
36. 空肠弯曲菌食物中毒有哪些表现? / 130
37. 空肠弯曲菌食物中毒后如何处理? / 130
38. 细菌性食物中毒的治疗原则是什么? / 130
39. 我们如何预防细菌性食物中毒? / 131
40. 什么是李斯特菌? / 131
41. 李斯特菌食物中毒有哪些表现? / 132
42. 李斯特菌食物中毒后怎么办? / 132
43. 如何预防李斯特菌食物中毒? / 132

第八节 真菌性食物中毒 133

1. 什么是真菌性食物中毒? / 133
2. 能引起真菌性食物中毒的常见食物有哪些? / 133
3. 真菌性食物中毒有哪些表现? / 133
4. 黄变米中毒有哪些特点? / 134
5. 灰变米中毒有哪些特点? / 134
6. 什么是赤霉毒素中毒? / 134
7. 什么是霉变苕渣粉中毒? / 135
8. 什么是臭米面中毒? / 135
9. 什么是霉玉米中毒? / 135
10. 霉变甘蔗中毒有哪些表现? / 135
11. 什么是食物中毒白细胞缺乏症? / 136
12. 如何治疗真菌性食物中毒? / 136
13. 如何预防真菌性食物中毒? / 137
14. 霉菌毒素中毒具有哪些特点? / 137
15. 什么是麦角中毒? / 137
16. 麦角中毒有哪些表现? / 138
17. 如何治疗麦角中毒? / 138
18. 如何预防麦角中毒? / 138
19. 如何治疗赤霉病麦和霉玉米中毒? / 138
20. 如何预防赤霉病粮中毒? / 139