

世界卫生组织公布的数据显示：**33%**的癌症是“吃”出来的

我妈一直很想要的 安全买菜经

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 何丽教授

快速教会您在菜场、超市一眼看清放心蔬菜、
肉、水果、豆制品等各大类安全食品



中国家庭
必须买!

免费送您
《安全买菜速查表》

何丽 著

中华工商联合出版社



快读。

我妈一直很想要的 安全买菜经

快速教会您在菜场、超市一眼看清放心蔬菜、肉、水果、奶制品等各大类安全食品



中国疾病预防控制中心营养与食品安全所

何丽 著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

我妈一直很想要的安全买菜经 / 何丽著;

--北京: 中华工商联合出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5158-0568-9

I. ①我… II. 何… III. ①食品—选购—基本知识

IV. ① F768.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第139263号

作 者: 何 丽

出 品: 快读出版

责任编辑: 于建廷 臧赞杰

特约编辑: 魏 力 柳 青

装帧设计: 快读出版 010-84775016

版式设计: 快读出版 010-84775016

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2013年8月第1次印刷

开 本: 700×1000 毫米 1/16

字 数: 200千字

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-5158-0568-9

定 价: 29.90元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-64787702

社址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

网 址: <http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

出现印装、质量问题, 请致电010-64787702 (免费更换, 邮寄到付)

快读图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

目 录

写给买菜妈妈的话

妈妈你知道吗？33% 的癌症是吃出来的

现在，因为“吃”得癌症的人可不在少数。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所陈君石院士在2012年曾指出，33%的癌症是吃出来的。除了饮食方式不对、营养不够均衡之外，最严重的问题就是食品的安全问题。

1. 食品不安全，得癌症的人越来越多 / 003

2. 妈妈买菜千万要知道的事 / 006

第1章 怎样安全买主食

妈妈给家里人做饭，顿顿都少不了主食。主食的花样比起副食虽然少很多，但在三餐中占的分量却不小，少说也有50%。主食买好了，饭才能吃得好。要是主食买糟了，可就不是吃一两顿垃圾食品那么简单了。想想看，如果每天吃进去的，有一半甚至一半以上都是有毒有害的东西，家里人的身体怎么受得了？

1. 增白剂**面粉**可致癌，看色搓捏就知道 / 014
2. 害人不浅毒**大米**，纸巾清水能辨认 / 018
3. 毒**粉条**致病又致癌，三招挑选好粉条 / 022
4. 劣质**方便面**会致癌，看清包装认品牌 / 026
5. 致癌**面包**要认清，个头大来分量轻 / 031
6. 太香的**玉米**不能买，小心香精损肝肾 / 034

第2章 怎样安全买豆制品

豆制品毕竟是加工食品，谁都说不好的加工过程中会发生什么事。有人用工业染色剂为豆腐皮上色，有人用香精勾兑豆浆，还有人给腐竹“穿”上毒外衣……要是把这样的豆制品买回家，吃下去不仅不健康，还会生大病！

1. 豆浆精兑**豆浆**，豆香淡奶香浓 / 040
2. **豆腐皮**，色素染，金黄诱人切勿买 / 044
3. 毒**腐竹**要人命，轻松三招就选定 / 047

第3章 怎样安全买蔬果

市场上，在“新鲜、漂亮”上做文章的黑心商贩不在少数。有人用敌敌畏为生姜保鲜，有人用工业蜡为苹果做包装，还有人专门为抛光老土豆制做出了土豆翻新机。您想得到的，想不到的，黑心商都大胆地尝试过了。因此，仅仅按照“新鲜、漂亮”的标准买东西，家人的身体就危险了！

1. 催熟的**西红柿**难吃又有毒，看着红摸着硬 / 052
2. 喷甲醛的**白菜**不安全，吃前摘叶泡一泡 / 056
3. **韭菜**喷蓝矾，多吃易中毒，看根摸叶巧分辨 / 059
4. 吃老**土豆**上吐下泻，搓搓掐掐不上当 / 063
5. 毒**豆芽**致癌致畸形，挑选豆芽需三招 / 067
6. 亚硫酸泡出毒**莲藕**，看着白净吃着酸 / 070
7. **蔬菜**农药多，多泡多洗才安全 / 074
8. 毒**姜**吃了损肝肾，样子好看味道淡 / 078
9. 有毒**木耳**不要买，掐掐尝尝全搞定 / 083
10. 工业染料泡**海带**，颜色翠绿不能买 / 087
11. 毒**金针菇**能致癌，看准颜色不上当 / 091
12. 有毒**酸菜**能致命，汤色异常莫要吃 / 094
13. 农药**猕猴桃**很难吃，个大脐长难保存 / 098
14. 毒**红枣**可致癌，两招轻松避危害 / 102
15. 大**苹果**红又亮，工业蜡来抛光 / 105

第4章 怎样安全买蛋和肉

人常说，吃肉的话“四条腿的（猪、牛、羊等牲畜）不如两条腿的（鸡、鸭、鹅等家禽），两条腿的不如没有腿的（鱼和海鲜）”。问题是，不管几条腿的肉，如果不能保证食品安全，就不知是吃肉补身体，还是吃肉毁健康了！妈妈您一定要懂得买哦！

1. 苏丹红**鸭蛋**损肝肾，蛋黄太红不要买 / 110

2. 乒乓球**鸡蛋**巧识别，看看摇摇察蛋壳 / 114
3. 要**瘦肉**不要瘦肉精，太瘦的猪肉不能买 / 118
4. 吃注水**肉**会中毒，一张纸巾全搞清 / 121
5. **火腿肠**含毒素，闻闻看看要认清 / 126
6. **羊肉膏牛肉膏**以假乱真，看纹路可辨真伪 / 130
7. 胶做**猪耳**易致病，用手掰掰就知道 / 133
8. 白胖**猪蹄**不能买，化学药水泡出来 / 136
9. 劣质**卤菜**惹大病，选购卤菜认品牌 / 140
10. 看色闻味，两招选出化妆**鱼** / 143
11. 化工**海鲜**很危险，闻味看色才保险 / 147
12. **海参**掺糖易致癌，色深易弯有甜味 / 151

第5章 怎样安全买调料

谁家买调料都不会一次只买一顿的量，所以千万不要小看这些调料。尽管每道菜用得不多，但每天、每顿都会吃到。不合格调料里的毒素在身体里逐渐累积，积少成多，那后果就十分可怕了。

1. 防不胜防地沟**油**，颜色差杂质多易分层 / 158
2. 芝麻**香油**香精兑，一碗清水现原形 / 163
3. 假**酱油**可致癌，看看摇摇巧判断 / 167
4. 工业醋酸兑假**醋**，看色闻味辨真伪 / 172
5. 工业**盐**假冒食用盐，小小土豆能识别 / 176
6. 黑作坊**豆瓣酱**，颜色深杂质多 / 181
7. 染色**辣椒面**损心脏，纸巾让它现原形 / 184

第6章 怎样安全买零食

零食一般都是加工食品，里面的门道多得很。看起来实惠的散装瓜子也许藏着很多肮脏的秘密；模样白净的开心果也可能“包藏着祸心”；包装精致的巧克力或许根本就和可可挨不着边儿；酥松香甜的蛋糕说不定是用您根本不想吃的油做成的……不管是在路边摊，还是在知名超市，没有点经验很容易受骗上当。要是买不好，小小零食可会大大损害家人的健康。

1. 小小**瓜子**秘密多，散装瓜子宜少买 / 188
2. **花生**发霉能致命，吃到嘴里有异味 / 192
3. **开心果**不开心，越白净越要命 / 196
4. 石蜡油炒毒**栗子**，擦擦就知道 / 200
5. 毒**蜜饯**会致癌，没包装不要买 / 204
6. 代可可脂**巧克力**，不易融化不结霜 / 209
7. 吃**零食**容易胖，氢化油在作怪 / 213
8. 劣质**月饼**伤身体，看包装尝滋味精心选 / 217
9. 劣质**牛奶**危害多，摇摇煮煮不上当 / 223
10. 新干匀香净，选**茶**五字经 / 230
11. 假**蜂蜜**伤身体，白纸、筷子选好蜜 / 235
12. **燕窝**虽好假货多，小小火机辨真伪 / 241

妈妈你知道吗？

33%的癌症是吃出来的

没有人为了生病吃东西。偏偏生活中，总是事与愿违。想买点好吃的犒劳下嘴巴，补充下营养，却吃出了一身的毛病。现在，因为“吃”得癌症的人可不在少数。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所陈君石院士在2012年曾指出，33%的癌症是吃出来的。除了饮食方式不对、营养不够均衡之外，最严重的问题就是食品的安全问题。

健康生活的关键是“吃”，一个家庭的健康往往就系在这个家庭的菜篮子上。买菜妈妈责任重大，稍有疏忽就会让不安全的食品乘虚而入。在这个问题食品泛滥的时代里，做妈妈的如果不钻研点儿买菜技巧，怎么能守护好家人的健康呢？

1. 食品不安全，得癌症的人越来越多

近年来，得癌症的人越来越多了！而在中国，癌症已经连续几年成为居民死亡的重要原因，平均每7~8个人中就有1个人死于癌症。

癌症有100多种，人体的任何一个部位都有可能被它攻陷。但最近20年，大多数人的癌症都聚集在消化系统。据《2012中国肿瘤登记年报》显示，居全国恶性肿瘤发病前五位的恶性肿瘤有四种来自消化系统——胃癌、结直肠癌、肝癌和食管癌。还用多说吗？我们的“吃”已经出现了问题！

说起“吃”，首先要强调养成良好的饮食习惯。可说起良好的饮食习惯，人们的第一反应往往是：定时定点吃饭，不过饥、不过饱，注意营养搭配。却忽略了“吃得安全”是所有和吃有关行为的大前提——“民以食为天，食以洁为先”。如果我们天天吃进肚子的都是些不安全甚至是有毒有害的东西，那么不管我们多么小心地定时定点吃饭，不过饥、不过饱，我们的健康还是会受到影响，甚至患上吓人的大病！

在这个问题食品层出不穷的时代，我们要如何才能保证自己吃进去的是营养，而不是有害健康的坏东西呢？这些有害食品又是怎样进入到我们生活中的呢？

种菜洒农药

种菜少不了要用到农药，不洒农药，菜就长不好。但是，不是所有菜农都会按照国家规定的标准使用农药。有的菜农一心想着要消灭所有危害蔬菜生长的虫子，特别喜欢用杀伤性强的农药，比如，甲胺磷、氧化乐果、1605，却忽略了它们既能毒死虫子，也能药倒人。2010年8月，青岛就有9个人因为吃了有机磷超标的毒韭菜中了毒。

有一些农药会即刻显现出它的威力，让人食物中毒；还有些农药会无声无息地在人体里积累，悄悄损害人的健康，初发现时，疾病往往已经找上了门。

饲养吃饲料

菜吃着不放心，肉吃起来也不踏实！现在的活禽、牲畜，几乎都是吃饲料长大的。用饲料饲养无可厚非，但有些人为了利益，会往饲料里添加不该加的东西。比如，看见瘦肉卖得好，就往饲料里拌瘦肉精；想让鸡长得快且不生病，就给鸡喂过量的抗生素。

对爱吃肉的人来说，一顿饭里没肉，就觉得缺了点什么，可你每天吃进去的肉真的都安全吗？如果牲畜和家禽是在不健康的生长

环境里，吃着不健康甚至掺了毒的饲料长大的，吃了它们的肉，我们的身体还能健康吗？

毒品做调料

有人开玩笑说，每个中国人的肚子里都有一张元素周期表。话虽有些夸张，却也反映了一些社会现象。

三聚氰胺是多么冷僻的化学名词，却因为“三鹿奶粉事件”被大家熟知。像吊白块、王金黄、焦亚硫酸钠、硫氰酸钠……一大堆原本只应该出现在工业领域的化学物质，不知道从什么时候起，开始频繁地出现在人们的菜篮子里。人人都知道它们有毒，不能吃，却很少有人敢拍着胸脯说自己从来没吃过。

难怪陈君石院士说“33% 的癌症是吃出来的”。想想我们吃的东西：农药超标的蔬菜，用有害饲料喂养大的鸡、鸭、鱼，用有毒调料烹制出来的美味佳肴……不生病倒成了怪事。俗话说“病从口入”，只有让这些有害食物远离我们的餐桌，家人的健康才有保障！

写给买菜妈妈的话

2. 妈妈买菜千万要知道的事

想要让有害食物远离家人餐桌，当然要从源头抓起。
这个源头，就是我们平日从超市和菜场里买回家的菜。

买菜已经不仅是一种生活技能，更是一种生存技能。食物里的陷阱那么多，没有一双辨别好坏食物的火眼金睛，一不留神，就会钻进黑心商人的圈套哟！

别被形形色色的商业噱头误导

商家经常会制造一些商业噱头吸引人，比如，打折促销、附赠礼品、将自家产品包装成很有科技含量的样子。而一旦被这些噱头迷惑住，就有可能花冤枉钱买来假冒伪劣食品毁坏自己 and 家人的健康。下面讲到的三种陷阱，就是妈妈们在超市、菜场必须警惕的！

第一种陷阱：打折促销

超市或商场经常搞促销活动，很多人平时买东西精挑细选，见

到促销品就马虎大意了，生怕下手晚了抢不到。其实，越是促销活动，越要仔细看、仔细挑，因为有的食品是快过期，或不好卖了才促销的。甚至有商家还会把山寨产品、三无产品放在促销区里，鱼目混珠。

第二种陷阱：附送赠品

附送赠品是非常常见的促销手段。比如，买一块蛋糕，赠一块面包；买一桶方便面，赠一根火腿肠。有人看见赠品就觉得捡到了便宜，至于这赠品从哪里来，质量如何，都顾不上想了。

大多时候，附赠的食品和所买食品本身都出自同一个厂家。所买食品的质量没问题，赠品也不会有什么問題。可有时候，所买食品不错，附赠品却来路不明，有的赠品甚至不会标注任何产品信息。

来路不明的赠品，大多没有质量保障。有的商家既想用赠品吸引目光、招揽人气，又舍不得在赠品上花钱，就低价购进劣质产品。还有一些食品已经因为质量问题曝光，不能再上架卖了，商家觉得扔掉太可惜，就把它们当成赠品送给消费者，赚个人情。

第三种陷阱：高科技噱头

几乎所有食品都希望给大家留下“我很有营养，我很有科技含量”的印象，常常会大打“科技牌”和“营养牌”。这个说自己添加了很均衡的营养成分，那个说自己用了最先进的制造工艺。虽然消费者不明白是怎么回事，但在厂家、商家的连番广告轰炸下，慢慢也觉得，这些东西确实不错。

真是这样吗？

比如，有方便面标榜“不油炸更健康”，但实际上这个“更健

康”只是相对油炸方便面而言。方便面主要是给消费者提供方便，本身并不能算是健康食品。

六步学会看食品标签，顺利买到安全菜

食品标签就像食品的身份证，极少有人会把身份不明的陌生人领回家，却有不少人把身份不明的食品买回家。很多人买东西都没有看食品标签的习惯，即便在那些每次买东西都认真看标签的人中，又有很大一部分看不懂标签。

实际上，看食品标签是学会买菜的第一步，具体说来，有六个步骤。

第一，看食品名称。

我国食品卫生法规定，食品标签上必须有食品名称，食品名称又必须表明食品的真实属性。有些食品看着挺像，可名称不同，遇见了就要留个心眼，搞清楚它们的区别在哪里再买也不迟。

以牛奶为例，超市总是将各种品牌的奶制品放在一起，有的品种在包装上写着“调味牛奶”，有的写“乳饮料”，感觉都是加了调味料的美味牛奶。但二者的蛋白质含量却不一样，“调味牛奶”的蛋白质含量比“乳饮料”要高。

第二，看食品配料表。

要吃得安全，就要吃得明白。看配料表的目的是了解“这个东西到底是什么做的”，要是在配料表里看到了不熟悉的名字，就应摸清它的底细再买。每个人对各种营养素的需求不同，对甲好的食物，

乙吃多了可能会生病，糊里糊涂地吃，容易吃进对自己身体有害的东西。

另外，根据我国食品卫生法的要求，所有预包装食品都要在包装上清楚地标出自己的配料成分，要是您发现有食品没这么做，就不要买了。

第三，注意添加剂。

有的人听到“添加剂”就会紧张，可在购买食品的时候，却对配料表上那一长串化学名词视而不见；或者看见了，也懒得去想它们究竟是什么。

基本上所有的加工食品都要用到添加剂。在这些添加剂中，很大一部分都需要严格限制使用范围和使用数量。只是，人们每天都会吃进一些加工食品，不知不觉，几十种添加剂就下肚了！

家里有小孩的要特别注意这个问题。为了讨孩子喜欢，有的食品会使用很多添加剂，使劲加重味道、颜色。小孩吃的时间长了，或一次性吃太多，同样也会损害智力、骨骼和神经系统的发育。

第四，看生产日期和保质期。

生产日期就是商品的生日，保质期则是指商品在一定条件下保存的最长时间。而这个“一定条件”一般也会印在产品的包装上，可惜很少有人注意到。比如，有的产品规定要在常温下保存，有的产品则需要被冷藏起来，还有的产品常温下可以保存一个月，但一开封就必须马上吃完。买食品的时候要看清楚，不然保质期就会大大缩短。