

中国农业大学食品科学博士 美女生活家 范志红 倾情奉献



怎样吃 最安全

范志红/著

谷物、蔬菜、水果，该怎样吃？
超市加工食品，该怎样选？
牛奶和豆浆，该怎样喝？
食品添加剂，你是否要拒绝？

ZENYANGCHI ZUIANQUAN 饮食安全第一书

现代社会，最防不胜防的是什么？恐怕大多数人要回答：食品安全。确实，苏丹红事件、红心鸭蛋事件、毒奶粉事件，一个个发生在我们身边，怎不令人防不胜防？那么，我们到底应该怎样吃，我们到底应该吃什么，才可以安全一点点？放心一点点？本书，或许可以帮你找到答案。



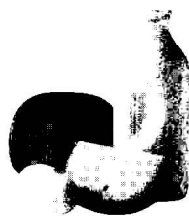
化学工业出版社



中国农业大学食品科学博士 美女生活家 范志红 倾情奉献

饮食安全第一书

怎样吃 最安全



化学工业出版社

· 北 京 ·

内 容 提 要

怎样吃最安全？吃什么最安全？

我们还能吃什么？我们应该怎样吃？

在食品安全事件不断出现的今天，这是人们经常发出的疑问。

本书约请中国农业大学食品专家范志红教授针对百姓最关心的食品安全问题，给读者分析了现代生活中的饮食不安全因素，对读者关心的天然食物应该怎样选择、超市食品是否放心、怎样选择健康饮品、怎样烹调更健康等问题做了科学详尽的解答。对百姓健康饮食具有较好的指导意义，是现代家庭饮食安全宝典。

图书在版编目（CIP）数据

怎样吃最安全？ / 范志红著. —北京：化学工业出版社，
2008.8

ISBN 978-7-122-03424-3

I. 怎… II. 范… III. 饮食营养学-基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第111403号

责任编辑：李 娜

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

责任校对：周梦华

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张13¼ 字数199千字 2009年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

序 在食品中找到安全与健康

在三聚氰胺事件之后，一位网友发表了这样一段话：

“我从小爱吃鱼，爱吃海里的东西，可是长大后鱼不让我吃了，海里的东西也大都让我吃了。我说，就吃螃蟹吧，结果螃蟹又有毒了。说吃猪肉吧，猪肉也有毒了。

我从小就有每天喝两杯牛奶的习惯，20多年了一直没变，可是现在我已经戒掉了这个“恶习”。去超市买些大米回来煮饭吧，也不得不胆寒了……

我曾经看过一篇关于有毒食品的报导，几乎涵盖了我們日常消费的大部分食品。我想知道我们中国人还有的吃吗？”

这样的情绪，很能代表一部分人的心情。他们觉得这也有人下毒，那也有污染成分，怀疑一切，恐惧一切，感觉餐桌上的东西都很可怕。另一部分人则破罐破摔，既然吃什么都不一定安全，干脆想吃什么吃什么，不去考虑什么营养平衡问题。

以上这两种情绪，都不可能增进人们的健康。

在这个污染的世界上，想找完全不含有毒成分的食物，是不可能找到的。南极的磷虾都已经检出了农药成分，还有什么可以纯净？只要检测仪器够精密，在食品当中，能够找到各种各样的化学物质：我们经常吃的药物成分，我们洗澡洗头等日用化学品中的成分，我们施放在土壤中的灭鼠药灭蟑药除草剂杀菌剂，我们工业生产中的废水废渣，我们汽车轮胎的胶粒摩擦微粒，以及我们爱吃的烤羊肉串烟气……还有包装、运输中无意中沾染的有害物质和那些掺杂使假的人故意加进去的非食物成分。

在这样一个世界上，我们该怎么办？是扎起喉咙来不吃东西，还是随便乱吃？显而易见，不吃东西是自取灭亡，而乱吃东西会造成营养不良或营养不平衡。

尽管“营养不良”和“营养不平衡”这两个词汇听起来一点都不可怕，其实危害比三聚氰胺、苏丹红、吊白块之类更大。因为营养不平衡，每年有250多万人患心脑血管病离开这个世界；因为营养不平衡，越来越多的人被癌症和多种慢性病所折磨。奇怪的是，对于这些可怕的疾病，人们倒是满不在乎，不思预防。

反过来想一想，同样在这个污染的世界上，吃着同样的“不安全”的食品，为什么有人健康，有人不健康？为什么有人活力十足，有人萎靡不振？为什么有人苗条健美，有人臃肿松垮？为什么有人肤色润泽，有人枯黄黯淡？这一切健康上的差异，能够仅仅用食品安全来解释吗？

人生活在这个世界上，为什么要吃食物？这个最基本的问题，却往往被很多人所忘记。想吃食物，爱吃食物，只是一种表象。它的本质，是人体在追求食物中的营养成分和保健成分。如果没有了这些成分，食物便没有了价值。即便洁净如纯净水，不含任何毒素，也不会给健康带来足够的益处。正因为如此，对于食物，仅仅要求“安全”，还是远远不够的。因为不够安全而放弃对食物中健康成分的追求，更是缺乏理性的。

在纷纷扰扰的食品安全事件中，不妨如此来理清思路：

食品中的不安全因素，是外界带给我们的危险。这些危险的大小我们很难预知，无休止地为它们而烦恼，对保障自己的健康来说，没有多少实际益处。

食品中的健康因素，是大自然带给我们的恩惠。这些好处已经得到科学的证实，我们可以通过自己的选择来获得它们。对于保障自己的健康来说，正确的选择更重要。

举一个不够准确的例子：尽管世界上经常发生交通事故，但如果买一辆车，我们不仅会考虑安全性能，还要考虑它的其他性能，它能够给我们带来的实际好处。因为，归根到底，我们是为了车的好处而买车的。

同样，我们是为了食物中的健康成分而吃食物的。也就是说，既然人们无法离开食物而生存，与其把精力集中在“不能吃什么”的负面想法上面，还不如换个思路，更多地考虑“我应当吃什么”。

令人高兴的是，如果我们选择那些有利于营养和保健的食物，那么我们也远离了很多不安全的因素。一方面，那些食物往往更优质，更新鲜，不利健康的成分比较少；另一方面，那些食物能够提高我们的抵抗力和“排毒”能力，从而帮助我们的身体清除污染，提高整体安全水平。

同时，如果我们找对了关键点，建立了健康饮食的基本观念，就能少受一些错误信息的影响，不在那些细枝末节的相克之类事情上弄得晕头转向，把注意力放在如何让自己摄入平衡营养的大事上，这样，就会给你的健康打下一个良好的框架。有它们垫底，就算食物中仍然存在着许多不安全的因素，至少我们可以得到生命所需的各种宝贵健康成分，保有基本的活力和“抗毒”能力。在此基础上，如果能够远离一些健康价值不那么高的食物，生活的质量就可以大大提高。

呵，啰嗦了这么多，归根到底，本书要与读者探讨的，就是在这个充斥着不安全食品的世界里，如何找到健康生存之道，找到幸福生活之道。

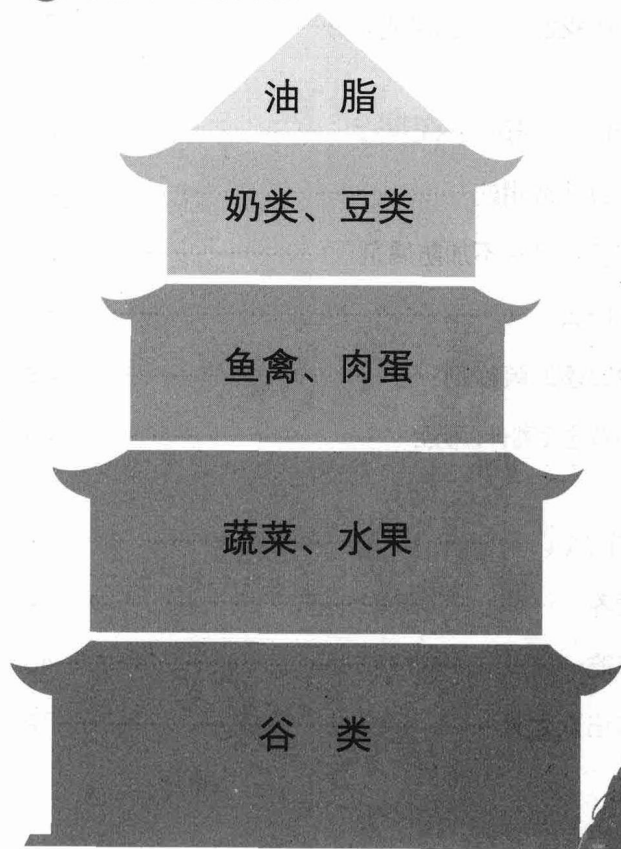
思路决定出路，只要换一个角度思考，我们将看到，在这个世界上，饮食乐趣、食品安全和健康美丽可以和谐共存。

范志红

2009年1月

中国居民膳食指南

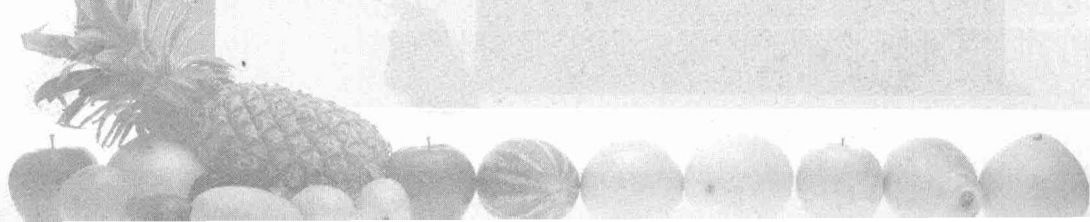
- ① 食物多样，谷类为主，粗细搭配
- ② 多吃蔬菜水果和薯类
- ③ 每天吃奶类、大豆或其制品
- ④ 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉
- ⑤ 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食
- ⑥ 食不过量，天天运动，保持健康体重
- ⑦ 三餐分配要合理，零食要适当
- ⑧ 每天足量饮水，合理选择饮料
- ⑨ 如饮酒应限量
- ⑩ 吃新鲜卫生的食物



目录

CONTENTS

一	我们的饮食生活为什么越来越不安全了？	1
	1. 逃避不了的饮食污染	2
	2. 有人把工业原料加进我们的食物	6
	3. 你最爱吃的家常菜也有毒吗？	8
	4. 到底要不要吃剩菜	19
	5. 大家都喜爱的腌制食品能不能吃	23
	6. “奶粉门”时代我们应该怎样购物	26
二	是因为食品添加剂的存在吗？	29
	1. 食品添加剂是做什么用的	30
	2. 为什么都说自己“绝对不加防腐剂”	33
	3. 抗氧化剂又是什么	36
	4. 让你享受美妙口感的疏松剂	38
	5. 香香甜甜的奶昔里藏着什么秘密	40
三	我们还能吃什么？	42
	1. 天然谷物最营养	43
	2. 蔬菜一定要多吃	48
	3. 豆类蔬菜有何出众之处	72





4. 调味蔬菜仅仅是调味吗?	77
5. 上帝的食品——菌类蔬菜	84
6. 神奇的藻类蔬菜	88
7. 瓜类蔬菜有何价值	94
8. 新鲜水果不可少	99
9. 鸡蛋虽小学问大	115

四

我们应该怎样吃?

1. 蔬菜也要健康烹调	122
2. 想健康 要低盐	124
3. 甜食只能偶而吃	133
4. 自己做饭最健康	141
5. 烹调时如何减少脂肪摄入	143
6. 你会正确使用冰箱吗	145

五

超市里的加工食品安全吗?

1. 关于方便面的几个疑惑	150
2. 面包: 健康价值细细看	154
3. 速冻食品: 小心商品提前过期	156
4. 蔬菜类	158
5. 肉类	160

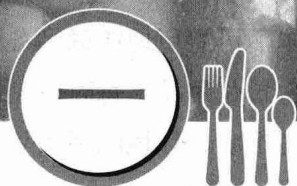


6. 奶类食品	162
7. 面食类	164
8. 解读食品标签	166
9. 正确对待零食	179

六

喝得安全更重要!

1. 健康喝牛奶	185
2. 应该怎样喝豆浆	189
3. 喝饮料喝的是什么	195



我们的饮食生活 为什么越来越不安全了？

- 1 逃避不了的饮食污染
- 2 有人把工业原料加进我们的食物
- 3 你最爱吃的家常菜也有毒吗？
- 4 到底要不要吃剩菜
- 5 大家都喜爱的腌制食品能不能吃
- 6 “奶粉门”时代我们应该怎样购物



逃避不了的 饮食污染

生活在环境受到破坏的现代社会当中，人体不可避免地接触到各种污染物质。无论是大气、水源、食品，还是室内环境、日化用品，每时每刻都有很多化学物质不请自来，进入人体当中。许多消费者担心，环境的污染可能会降低健康水平，影响人体免疫力，甚至会长期积累而诱发癌症。

然而，人不可能生活在真空当中，仅仅害怕也是无济于事的。人的肉眼很难分辨食物的污染程度，大气和水的污染也是我们无法控制的。一个重要的办法在于提高自己的抗污染能力，即解毒排毒能力。

解毒关键1：人体自身的解毒能力

人体对污染物具有解毒的能力，但是这种能力与代谢活性和营养状况关系密切。健康而有活力的人，身体代谢机能旺盛，解毒能力也比较强。儿童、病人和老人则要低得多，特别是消化系统、肝脏和肾脏功能出现问题的人。营养缺乏时，人体代谢发生异常，会影响解毒酶的活性，使人体的解毒能力降低。蛋白质是各种毒物代谢酶类的主要成分，因此缺乏蛋白质不利于解毒功能。B族维生素是解毒过程中的必要辅酶，充足摄取这些维生素对减肥十分重要。

解毒关键2：某些营养素具有解毒能力

此外，有些营养素对于某些特定毒物具有解毒能力。例如，牛奶蛋白可以与汞等重金属元素结合排出体外。维生素C能够阻止致癌物亚硝胺的合成，从而保护人体。因此如果常吃腌菜、火腿、香肠等含亚硝胺较多的食品，就应当额外补充维生素C。维生素C还能降低苯类化合物和某些重金属物质的毒性，是重要的抗污染营养素。钙能够使进入骨骼的铅污染保持“不活动态”，减少铅对机体的危害。如果人体缺钙，骨骼中的钙被溶解出来维持血液中钙的浓度，使铅也一起溶解出来，重新对机体造成危害。

解毒关键3：膳食纤维和水

据国外营养专家研究，一些膳食纤维类物质具有排除致癌物和重金属污染物的作用。海带、裙带菜、紫菜、玉米皮、甲壳质等均有效，但是以海带功效最强。日本某大学试验发现，给试验动物吃致癌物质后，喂普通饲料的动物全部患了癌症，而吃海带的动物大多数安然无恙。木耳等菌类对于排除进入呼吸道的污染物质具有特殊的效果，因此是粉尘作业者的重要保健食品。绿豆、红豆、扁豆等豆类也具有促进解毒排毒功能的作用。

水是有害物排泄的载体。有些毒物的溶解性低，不容易从尿中排出，常常会堆积在肾脏里，对肾脏造成危害。如果大量喝水，就能够冲稀毒物，使它尽快离开人体。

各种营养物质来自食品当中，注重膳食营养是提高抗污染能力的主要途径。除去选择绿色食品之外，人们一定要注意膳食营养平衡，特别是多摄取蔬菜、藻类、菌类、薯类、粗粮、豆类等抗污染食物。

生活中的饮食误区

1. 拼命洗蔬菜

有些消费者因为害怕农药而将食物厚厚地削皮，剥去外层的叶子，拼命泡洗揉搓蔬菜和粮食，却忘记食物中的营养物质才是进餐的根本目的。国内外医学研究都证明，缺乏维生素、矿物质和受污染对人体的危害一样严重。

2. 用维生素片代替绿叶菜

另一些消费者因为怕麻烦而不肯多吃绿叶蔬菜和杂粮，幻想用维生素片来代替一切，殊不知这些天然食品中的多种膳食纤维和活性物质却是维生素片所不能代替的，其解毒抗污染作用当然也是维生素片所不能完全提供的。

还有一些消费者听说某些食品可能有污染问题，就吃少数几种自己认为放心的东西，殊不知这样做是最危险的。某一种食物的生产当中可能使用特定的化学品，某一个地区的土壤或水源当中可能存在特定的污染物质，某一类食品的加工当中可能加入某一类添加剂。如果持续、大量地摄入少数几种东西，反而会使同样的污染物质长期积累，不利于人体健康。如果选购多品种、多产地、多种加工



方式的食物，就可以尽量分散风险，让污染物的危害不至于出现累加效应。

总的来说，只有建立好的生活习惯和饮食习惯，尽量摄入丰富、多样、新鲜、加工程度较低的食品，才是与污染做斗争之道。

专家答疑

营养专家是吃自己种的菜，自己养的猪的肉，都是没有污染的吗？

我从来没有干过这样的事情。而且在这个地球上，没有污染的地方已经找不到了，绝对无污染的食品不存在。有人总是说，因为食物不是纯天然情况下长起来的，所以我们会有这么多的慢性病。这是推卸责任。

食物污染不污染，不以我们的意志为转移。我也是环保主义者，我支持减少资源的消耗，支持垃圾回收，希望减少环境的污染，但所有的环境问题不可能在一两年中解决。

在这种情况下，要树立这样的想法：别人的事情可能我左右不了，但在我能控制范围的事情，我一定要做好。虽然说，现在的菜都是施化肥种出来的，但吃蔬菜比不吃蔬菜健康一些，所以我还是要多吃菜的。尽管现在的牛奶生产不是纯天然的方式，不是在牧场里吃草的奶牛，也是人工饲养的，但我喝一杯酸奶，还是能够供应不少的钙和维生素，所以喝的时候也没有什么不愉快。

但千万不要说，反正外面卖的食品都是污染的，吃什么无所谓。想一想，尽管大家吃的东西都是农贸市场买的，都是超市里买的，为什么有人不健康、有人健康？为什么有人胖、有人苗条？你要考虑一下：我自己哪里做得不好，营养搭配是不是有问题，运动是不是太少。

生活链接

关于购物

我个人的做法可以和大家沟通一下。我们家买食品都是我亲手负责，

我认为自己的选择会比较明智一些。

我在超市缴款排队时，看看别人买的东西，对比自己买的东西，经常会非常感慨。因为我看到很多朋友的购物筐里2/3以上都是高度加工的食品，都是包装漂亮的高度加工食品，像饼干、薯片、速冻食品、甜饮料，都是加工过的，有牌子的，很多是吃起来香脆可口的食品。他们的购物筐里，天然形态食品的比例非常低，他们不愿意买这样的食品。而我和他们正相反，购物筐中大部分都是天然形态的食品。饼干我一年也不问津，薯片我不吃，可乐从1996年之后再也没有喝过。

如果你连蔬菜、牛奶、粮食的安全性都担忧的话，这些高度加工的东西你就更该担忧了，因为食品加工厂家用的加工原料未必比你买的质量好。你买的原料都是你能找到的最好的原料，至少是看起来最新鲜的，而工厂进货的原料品质未必能够达到你买菜、买粮食的水平，在加工过程中会继续损失营养素；在加工过程中，为了改善口感和风味，会添加膨化剂、乳化剂、调味剂等，添加油、糖、盐、香精、色素等，让你觉得这种东西好吃。可以说，加工环节越多、加工程度越高，我们对它应该越担心。

既然如此，你如果真的在乎食品安全，在乎自己的健康，为什么不买新鲜的、天然的食品呢？

人们经常被“纯天然”这一词汇所吸引，但在现实中，我们的生活方式非常不天然。现代人生活在人工的气候环境当中，生活在人工的光照环境当中，使用各种合成品，食物几乎已经是人类和自然的最后联系。

可是，人们真的愿意选择天然食物吗？我看，很多人爱好的只是“天然”这个招牌。“天然”的食品至少应该有天然的样子——树上的果子摘下来是什么样子就是什么样子，田里的菜是什么样子拔出来就是什么样子。世界上没有“天然薯片”，也没有“天然饼干”。明知道产品中已经加进去很多油很多糖，还相信它是纯天然的食品，因为包装上的“天然”二字而找到心理安慰，这不是自己蒙自己嘛？！



有人把工业原料 加进我们的食物



苏丹红事件

大家不会忘记曾经遭受各地严查的“苏丹红一号”吧？面对市场上的食品和自己的餐桌，许多人发出如是感叹：“蔬菜里有农药，肉里有瘦肉精，水产里有激素，面粉里有漂白剂，辣椒酱里有色素……如今我们还能吃什么？”

苏丹红是一种合成色素，对动物可能具有致癌性，但并不能肯定地说，少量食用一点添加苏丹红的辣椒酱肯定也会引起人类癌症。蔬菜上面有少量农药残留，也不能肯定地说，吃了这些蔬菜就一定会引起慢性中毒。在一个发达的社会当中，政府和研究者总会尽量减少人们生活当中的健康风险，哪怕危害并不十分确定，哪怕后果只能在多年之后产生。可是，如果蔬菜当中完全不含农药，辣椒酱中完全不含色素，人们的饮食果真就会远离不健康的因素吗？

科学家早就警告，烧烤、煎炸食品当中含有有毒致癌物质，甜饮料、甜食糕点、小食品当中有多种不利于心血管健康的因素，然而人们仍然对烤肉和炸鸡情有独钟，仍然对饮料、零食爱不释口。

研究早已证明，营养不平衡、热量过剩、缺乏运动、吸烟酗酒等因素是慢性疾病发生的主要原因，因此肥胖症、糖尿病、心血管疾病等均被称为“生活方式病”。近年来的营养学研究证实，缺乏维生素和受到射线辐射一样，可以造成DNA的损伤，从而增大癌症的发生概率；运动不足则是造成糖尿病等慢性

疾病的重要诱因。可是，注意节制饮食、常吃粗粮豆类的人寥寥无几，坚持运动健身的中年人更是少得可怜。

为什么人们会对食品中的色素、农药甚至味精耿耿于怀、如临大敌，而对生活中那些更大更确定的危险视而不见、安之若素呢？早在20世纪70年代，就有食品学家分析了这种心态并指出：人类对自己选择的危险具有强大的接受能力，而对于他人强加的风险极度敏感。人类能接受骑摩托和飙车的巨大风险，却不能忍受数量甚微的食品添加剂；一个乐于登山越野的勇士，却可能因为食物中放了一点味精而拒绝购买。

另一个常见的大众心态是，在遇到麻烦的时候，人类倾向于把错误推给别人，而原谅自己的不明智行为。人们热衷于寻找肥胖基因，说自己“喝凉水都长肉”，或指责肉类当中的激素让人发胖，却不肯承认缺乏运动和饮食过度才是自己肥胖的真正原因。在不愿改变生活习惯的情况下，潜意识当中便希望通过挑剔食物品质来弥补健康上的损失，树立自己注重生活品质的心理形象。

真正明智的消费者知道饮食中的最大风险在哪里，从而抓住主要矛盾，守住关键控制点。食物中的少量污染物质是消费者所无法预知和检测的，与其为苏丹红之类污染物质草木皆兵、惊慌失措，不如把心态放平和一些，选择天然、新鲜、多样化的食品原料，注重一日三餐的营养平衡，过有充足户外活动的生活，因为这些才是守护健康的最大秘诀。

在为频频发生的食品安全事件惊恐不安的同时，不妨问问自己：

今天，你吃了400克新鲜蔬菜么？

今天，你喝了1杯牛奶或酸奶么？

今天，你吃了至少一种粗粮么？

今天，你吃了豆子或者豆制品么？

今天，你做了30分钟运动么？

今天，你喝过甜饮料么？

今天，你吃了甜点零食么？

这一周当中，你吃过煎炸食品或者烧烤食品么？

3

你最爱吃的 家常菜也有毒吗？

生活链接

网上到处流行着“常见有毒家常菜”的说法，其中有的是12道，有的是17道，但内容大同小异。这些看起来相当家常的食物搭配方法，真的就有那么大的害处，居然要用“有毒”一词来评价？是科学事实，还是夸大其词，让我们一个个拉出来认真分析，看看这21种家常的食物搭配方法是否真的很可怕。

☉ 土豆烧牛肉

【“有毒”理由】由于土豆和牛肉在被消化时所需的胃酸浓度不同，势必延长食物在胃中的滞留时间，从而引起胃肠消化吸收时间的延长，久而久之，必然导致肠胃功能的紊乱。

淀粉在胃里面根本不能消化，它只能在小肠中被消化。但正因为食物中蛋白质的存在，可以延缓淀粉进入小肠的速度，避免血糖过快上升。人们都有体会，如果只吃高淀粉低蛋白质类主食，很快就会饥饿。假如淀粉和蛋白质一起吃有害健康，那么米饭馒头面条都不能和鱼肉蛋一起吃了，人类的饮食岂不是要重新安排？

——显而易见，这么吃根本谈不上什么“毒”。

☉ 小葱拌豆腐

【“有毒”理由】豆腐中的钙与葱中的草酸会结合成白色沉淀物——草酸钙，同样造成人体对钙的吸收困难。