

《中国保健报》

鼎力推荐！

湖南人民出版社

怎样



才健康

乙

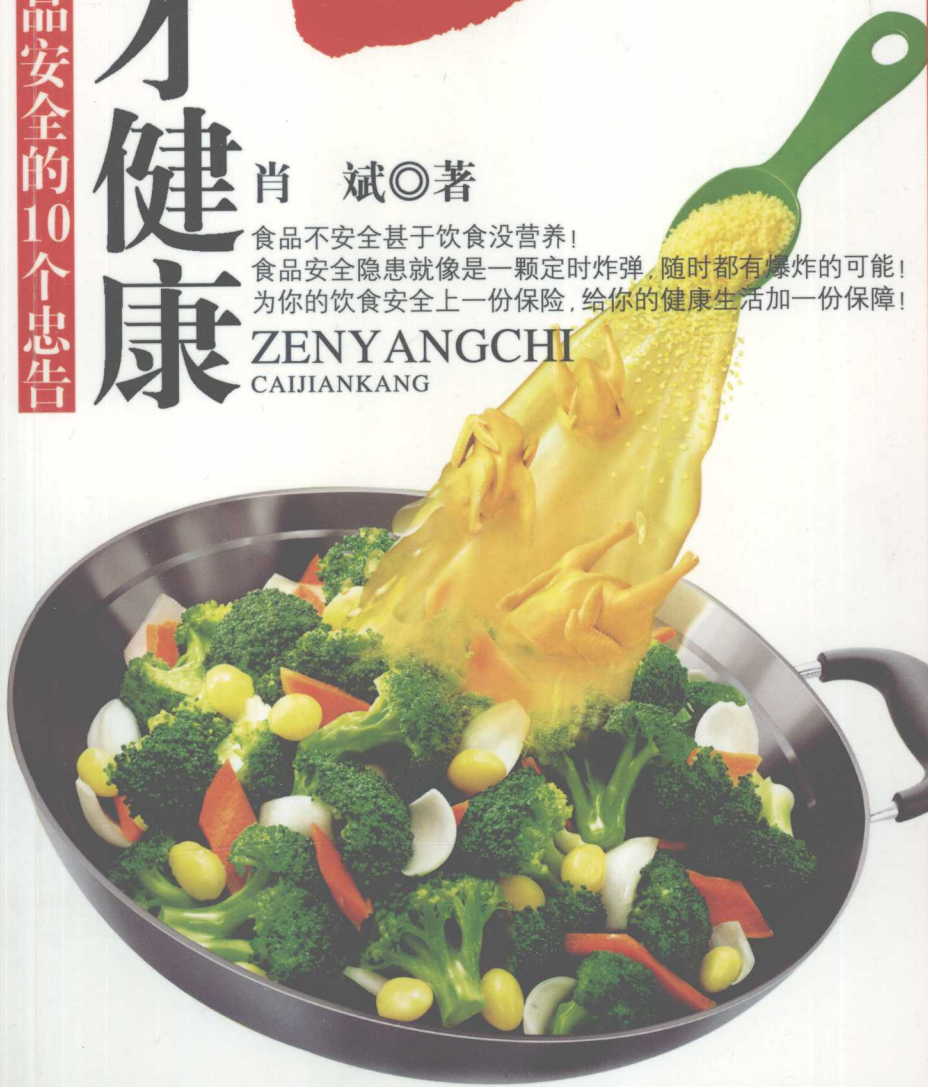
肖 斌◎著

食品不安全甚于饮食没营养！

食品安全隐患就像是一颗定时炸弹，随时都有爆炸的可能！
为你的饮食安全上一份保险，给你的健康生活加一份保障！

ZENYANGCHI
CAIJIANKANG

关于食品安全的10个忠告



怎样



吃才健康

关于食品安全的10个忠告

肖 斌◎著

食品安全甚于饮食没营养！
食品安全隐患就像是一颗定时炸弹，随时都有爆炸的可能！
为你的饮食安全上一份保险，给你的健康生活加一份保障！

ZENYANGCHI
CAIJIANKANG



湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样吃才健康: 关于食品安全的 10 个忠告 / 肖斌著.

长沙: 湖南人民出版社, 2009. 6

ISBN 978 - 7 - 5438 - 5728 - 5

I. 怎… II. 肖… III. 食品卫生 - 基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 083949 号

怎样吃才健康——关于食品安全的 10 个忠告

肖斌 著

出版人: 李建国

责任编辑: 吴韞丽

装帧设计: 黄敏

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路 3 号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙健峰彩印实业有限公司

印 次: 2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 17.5

字 数: 233000

印 数: 1 - 8000

书 号: ISBN 978 - 7 - 5438 - 5728 - 5

定 价: 29.80 元

营销电话: 0731 - 2226732

(如发现印装质量问题请与承印厂调换)



PREFACE

前言

今天吃什么？疲累了一天的你终于回到家，瘫在饭桌前问道。

她（他）神秘一笑，端出一锅熬了四个小时的鸡汤。你微微皱眉，不是正闹禽流感吗？万一是一只感冒的鸡呢？

那么，吃火锅吧，简单便捷。于是你夹起最爱的粉丝，这时电视里响起一个声音——“粉丝在晾晒过程中增加了漂白剂、氨水等物质……”顿时，一口粉丝卡在喉咙里，吐也不是，咽也不是。

算了，网上都说了，晚上应该吃清淡点儿，什么劳什子的火锅鸡汤，都见鬼去吧！干脆煮上一锅皮蛋瘦肉粥，又营养又健康。

“不行！老师说了，皮蛋里铅含量超标，我们小孩子吃多了会得多动症的！”儿子突然抗议，一本正经的样子容不得你丝毫置疑，只得作罢。

好吧，记得冰箱里还有一块儿豆腐，不是号召人们多食用豆制品吗？切点儿小葱拌块儿豆腐总不会有什么错吧？你的手刚刚放到冰箱门上，爸爸的一句话，顿时将你炸得体无完肤——“报纸上说，小葱和豆腐掺在一起会产生沉淀，不但补不了钙，还容易得结石啊！”

你饿着肚子趴在餐桌上大叫，呜呼哀哉！这偌大的天下，竟容不下家中这一张小小的餐桌了吗？

上面的情景并非笔者的想象，而是现如今家庭生活的真实写照。“到底还能吃什么？”成了现代人每天要去烦恼的问题。食品安全真的已经严重到如此地步了吗？如果你还对这个问题存有疑问的话，请看看下面的几组数据吧。

全球每年有成千上万的人生病，但是也许你并不知道，有200多种疾病是通过食品传播的，很多疾病是吃出来的，很多人也都是死于吃出来的疾病。就拿儿童来说，每年约有180万儿童死于腹泻，而大多数腹泻都是因为摄入了不洁的食品或水。

我们的食物供应链越来越全球化，于是，疾病更容易通过食品供应到处传播。由于食物供应链四通八达，我们已经很难知道我们买到手的一块肉、一条鱼、一只鸡的底细。“全球化”正在时时刻刻影响着我們。就拿一棵菜来说，你根本弄不清楚它来自市郊、外省，还是某个遥远国度的一块菜地，就算是你自己种的，你又怎么知道你用的肥料是安全的？

据统计，在过去十年里，大约有75%的新型传染病都是由细菌、病毒和病原体引起的，而这些细菌、病毒和病原体又都来自于动物或者动物制品。人类感染这些传染病，往往因为接触了菜市场 and 屠宰场里家养或野生的动物。

每个人都是食物供应链上的一个环节，一种食物从农场到饭桌，每个环节都可能导致食品不洁。谁都希望吃的食物是干净的，但问题是，食物干净不干净，看是看不出来的。这就需要我们具备足够的关于“食品安全”的知识。本书将针对日常生活中食物供应链的每一个环节的安全问题展开讲解，帮助您了解“食品安全”，远离疾病。



CONTENTS

目 录

第一章

包装袋的作用不仅仅是装食物

- 第一节 正确解读食品标签 /1
- 第二节 什么是食品的 QS 证书? /3
- 第三节 决不能忽视的“食品配料表” /4
- 第四节 了解食品保质期 /6
- 第五节 保质期和保存期有何区别? /7
- 第六节 无公害食品·绿色食品·有机食品 /9
- 第七节 食品包装袋的隐患 /12
- 第八节 当心有“毒”的食品保鲜膜 /14
- 第九节 一次性餐盒会惹祸 /17
- 第十节 别用报纸垫着吃东西 /19

第二章

买现成的吃，更不能高枕无忧

- 第一节 外面做的东西好吃却伤身 /21
- 第二节 别给孩子吃油炸食品 /23
- 第三节 怎样看待“洋快餐”? /25
- 第四节 餐馆里的免费茶别多喝 /28
- 第五节 当心有毒一次性筷子 /30
- 第六节 “口水油”水煮鱼，你吃了吗? /32
- 第七节 正确认识亚硝酸盐食品 /34

第八节 当心小饭店的劣质餐巾纸 /36

第九节 罐头食品里的健康陷阱 /38

第三章

也许你不信，但90%的人都不会做饭

第一节 洗菜方法要科学 /41

第二节 减少营养流失的切菜法 /43

第三节 这样淘米最健康 /44

第四节 绿色蔬菜最好现吃现买 /46

第五节 做菜时记得开抽油烟机 /48

第六节 何时放盐，你知道吗？ /50

第七节 食盐是一把“双刃剑” /52

第八节 味精提味要注意 /54

第九节 吃点粗粮也健康 /56

第十节 煮粥烧菜别放碱 /58

第十一节 别用开水解冻肉 /60

第十二节 面肥发面不健康 /61

第十三节 炸食物的油不要反复利用 /63

第十四节 砂锅炖菜不健康 /64

第十五节 汤泡饭，会搞垮你的肠胃 /66

第四章

注意食品输出基地——厨房里的安全问题

第一节 常给厨房抹布消毒 /69

第二节 别让砧板成为交叉感染的源头 /70

第三节 别用漆制筷子 /72

第四节 抽油烟机要常清洗 /73

第五节 别把冰箱当成储物柜 /76

第六节 安全用锅，不容忽视 /78

第七节 用消毒碗柜取代木碗柜 /81

第八节 你认识化学洗涤剂吗? /82

第九节 把肉分成小块儿冻 /84

第五章

当心厨房里的“有毒”食物

第一节 剩饭剩菜 /87

第二节 咸菜 /89

第三节 烂掉的水果 /91

第四节 刚出炉的面包 /93

第五节 不熟的涮羊肉、烤羊肉 /94

第六节 不熟的豆角 /96

第七节 动物肝脏 /98

第八节 死黄鳝 /100

第九节 生海鲜 /102

第十节 长芽的土豆 /104

第十一节 新鲜黄花菜 /106

第十二节 青西红柿 /108

第十三节 人造奶油 /109

第十四节 老化水 /111

第十五节 没有烧不开的水 /113

第十六节 没煮透的豆浆 /114

第十七节 新茶 /116

附：日常饮食禁忌 54 例 /118

第六章

家常菜也给你惹麻烦

第一节 小葱拌豆腐 /133

第二节 土豆烧牛肉 /135

- 第三节 青椒炒牛肝 /137
- 第四节 黄豆炖猪蹄 /139
- 第五节 田螺酿肉 /141
- 第六节 菠菜豆腐羹 /143
- 第七节 红黄沙拉 /145
- 第八节 红白萝卜木耳汤 /147
- 第九节 冬瓜鲫鱼汤 /149
- 第十节 五香茶叶蛋 /152
- 第十一节 芝麻鸡块 /153
- 第十二节 豆浆冲鸡蛋 /155

附：记住这些给健康加分的营养搭配 /157

第七章

食品加热的学问多

- 第一节 热油炒菜损害健康 /169
- 第二节 炸出来的食物要少吃 /171
- 第三节 煮鸡蛋最有营养 /173
- 第四节 汤并非煲得越久越好 /175
- 第五节 不要连着包装袋热牛奶 /177
- 第六节 微波食品要少吃 /178
- 第七节 微波炉使用有讲究 /180
- 第八节 宝宝食物别用微波炉加热 /183
- 第九节 微波炉加热慎用保鲜膜 /184
- 第十节 味精、鸡精不能长时间加热 /186

第八章

储存食物窍门多

- 第一节 大米的存储 /189
- 第二节 白面的存储 /191

- 第三节 蔬菜的存储 /193
- 第四节 肉类的存储 /195
- 第五节 海鲜的存储 /198
- 第六节 面包的存储 /200
- 第七节 咸菜的腌制存储 /202
- 第八节 开盖罐头的存储 /204
- 第九节 牛奶的存储 /206
- 第十节 茶叶的存储 /208
- 第十一节 食盐的存储 /211
- 第十二节 酱油、醋的存储 /213
- 第十三节 白糖的存储 /214
- 第十四节 鸡蛋的存储 /216
- 第十五节 食用油的存储 /219
- 第十六节 姜、蒜、葱的存储 /221

第九章

放心食物怎么选？

- 第一节 识别优劣大米 /225
- 第二节 选购优质蔬菜 /227
- 第三节 选购优质水果 /230
- 第四节 鉴别染色小米 /233
- 第五节 选购优质茶叶 /235
- 第六节 选购面粉的方法 /238
- 第七节 要买只买放心肉 /240
- 第八节 放心鸡肉怎样挑？ /243
- 第九节 海鲜的选购窍门 /245
- 第十节 教你鉴别正宗辣椒粉 /247
- 第十一节 选购安全、健康食用油 /249

第十二节 判断鸡蛋是否新鲜的窍门 /251

第十三节 选购新鲜的牛奶及奶制品 /253

第十章

食品添加剂，听说过，没见过

第一节 食品添加剂有哪些? /256

第二节 为什么要用食品添加剂? /259

第三节 防腐剂到底有多可怕? /261

第四节 苏丹红也是食品添加剂吗? /263

第五节 危害来自滥用添加剂 /265

附录A 食品添加剂

附录A 食品添加剂

附录A 食品添加剂

附录A 食品添加剂

附录A 食品添加剂

附录A 食品添加剂

附录A 食品添加剂

附录A 食品添加剂

附录A 食品添加剂

附录A 食品添加剂

附录A 食品添加剂

附录A 食品添加剂

Chapter 1 第一章

包装袋的作用不仅仅是装食物

第一节 正确解读食品标签

走进商场、超市，花花绿绿的食物包装经常让我们目不暇接，很多时候包装的精美与否甚至还会决定我们购物的最终选择。不过，对于食品来说，包装的作用可不仅仅是刺激消费者的消费欲望，更多的是充当了“指南针”的角色。

一、食品标签的作用

食品标签是指食品包装上的文字、图形、符号及一切说明物。它的作用是向消费者传递有关食品特征和性能的信息，可以引导、指导消费者选购食品。食品标签的作用主要体现在以下几个方面：标签上标示了食品的质量和安全性，从而可以保护消费者的利益和健康；标签上标明了生产日期、保质期和保存期，从而可以指导消费者鉴别、选择安全的食品以及正确安排食品的保存时间；标签上标明了贮藏条件，从而可以指导消费者在选购食品之后正确保存、贮藏。食品标签的作用如此之大，若出现标签内容的错标、虚标、漏标，都有可能造成十分严重的后果。

二、购买食品注意四看标签

一看食品标签内容是否齐全。按照国家强制性标准 GB7718-94《食品标签通用标准》规定，食品标签必须标注的内容有八项，包括：食品名称、配料表、净含量及固形物含量、制造者、经销者的名称和地址、



生产日期及保质期和贮藏方法、质量（品质）等级、产品标准号和特殊标注内容。

二看食品标签是否完整。食品标签不得与包装容器分开，若发现标签的内容在流通环节中变得模糊甚至脱落，不能保证购买和食用时醒目、易于辨认和识读，则要谨慎购买。对没有厂名、厂址、生产日期的“三无产品”，更要主动抵制。

三看标签是否规范。注意食品标签中所用文字是否为规范的汉字。若同时使用汉语拼音，则要求拼音正确，且不得大于相应的汉字。若同时使用少数民族文字或外文，要求必须与汉字有严格的对应关系，且外文不得大于相应的汉字。此外，还应注意食品名称是否位于标签的醒目位置，是否与净含量排在同一视野内。

四看标签内容是否真实。国家强制性标准 GB7718-94《食品标签通用标准》规定，食品标签的所有内容，不得以错误的、引人误解的或欺骗性的方式描述和介绍食品。

此外，标签的真实性还包括标注表明质量安全的“QS”标志。

食品标签是食品的身份证明。一件包装好的食品，消费者无法直接看到食品的真实质量，只能通过标签了解食品特性。所以，正确解读食品标签很重要。



一分钟养生堂

很多人在工作时习惯性地跷着“二郎腿”，这是一个很不科学的坐姿，会给颈、背部造成持续的负荷，使背部肌肉、韧带长时间受到过度牵拉而受损，从而引起原因不明的腰痛。由于双腿互相挤压，还会妨碍腿部血液循环，久而久之，就造成了腿部静脉曲张，严重者会造成腿部血液回流不畅、青筋暴突、溃疡、静脉炎等疾病。所以，“坐班族”千万要改掉跷“二郎腿”的习惯。



第二节 什么是食品的 QS 证书?

虽然食品安全是消费者购物看重的第一要素,然而,很多消费者对于作为辨别食品是否安全的最重要标志“QS”却是一无所知,多数人购买食品时更多关注的仍然是产品的品牌和生产日期。那么,“QS”标志到底是什么意思呢?

一、“QS”的意义

“QS”标志是食品市场准入标志,由“质量安全”的英文(Quality Safety)字头“QS”和“质量安全”中文字样组成。只要是取得了市场准入资格的食品,其外包装上就会有一个醒目的蓝白色“QS”标志。从2004年起,我国开始分批对不同产品实施食品质量安全市场准入制度。食品质量安全市场准入制度就是,为保证食品的质量安全,具备规定条件的生产者才允许进行生产经营活动、具备规定条件的食品才允许生产销售的监管制度。

食品市场准入标志属于质量标志,其作用主要有三个方面:一是表明本产品生产加工企业已经取得食品生产许可证;二是表明本产品经过出厂检验合格;三是企业明示本产品符合食品质量安全基本要求。

二、“QS”确保食品质量安全

根据规定,未经出厂检验或出厂检验不合格的食品,不得加印或者加贴市场准入标志。因此,消费者在购买食品时必须认准是否有“QS”标志,因为这类食品才是放心食品,而无此标志的食品则要注意识别购买。可以说,“QS”标志是确保食品质量安全的“第一防线”。



一分钟养生堂

煮牛奶也有学问。多数人会将白糖放入牛奶后再加火同煮,这样会使牛奶中的赖氨酸与糖在高温作用下发生反应,生成果糖基赖氨酸,这种物质不易被人体消化吸收,并且对人体健康有害。正确的做法应该是等牛奶煮开后晾到不烫手时再加糖。

第三节 决不能忽视的“食品配料表”

在购买食品的时候,大多数人都会认真地察看包装袋上的生产日期和保质期。但是,你知道吗?如果你忽视了包装袋上的“食品配料表”,那么你也许就忽视了你的健康安全。

一、尽量避免食品添加剂

在一根净重60克的某品牌火腿肠包装上,配料表上明确地注明,其含有水分保持剂、谷氨酸钠、卡拉胶、亚硝酸钠、山梨酸钾、增稠剂、保色红、增味剂、酸度调节剂、食用香料、红曲米11种食品添加剂。而在一包重量为50克的薯片的标注配料表上,共有抗结剂、乳化剂、酸度调节剂、增味剂、食用香料、阿斯巴甜等10种添加剂。如果你细心观察就会发现,各种添加剂在很多食品配料表中都占有很大的“地盘”。

上述火腿肠中的11种食品添加剂虽然都是允许添加使用的,但每样食品添加剂的使用都有严格的规定。比如,谷氨酸钠其实就是味精的主要成分,在温度高于120℃时,会变为焦谷氨酸钠,食后对人体有害,且难以排出体外。而卡拉胶是一种不能为人体吸收的碳水化合物。而根据国家标准,香肠内添加的食品添加剂含量有明确的规定,亚硝酸盐残



留量 ≤ 30 毫克/千克, 复合磷酸盐 ≤ 8 毫克/千克, 防腐剂山梨酸钾 ≤ 1.5 克/千克, 合成色素不得使用。而对于普通消费者来说, 我们很难确定各种食品添加剂是否合乎健康标准。国家严格要求食品添加剂在限定范围内使用, 就是因为食品添加剂多是化学合成物, 包括各种防腐剂和色素, 都不同程度地具有毒性, 不合理或过多地食用必然会对我们的健康造成损害。

二、注意察看食品配料表

消费者在挑选食品的时候, 一定要注意察看食品配料表。一般来说, 食品配方越简单越好, 食品添加剂越少越好。如果食品配料表中标注的食品添加剂数量过多, 种类繁多, 就应尽量避免选购食用。食品配料表一般是按含量多少的顺序排先后的, 如果是防腐剂和色素排在较前的食品, 就要慎用。

另外, 如果家中有过敏体质的人, 那么在选购食品的时候就更要注意察看食品配料表, 以确定食品成分中是否存在过敏原。



一分钟养生堂

流鼻血是生活中经常出现的小问题。流鼻血时, 人们常常习惯于将头向后仰, 鼻孔朝上, 认为这样就可以有效止血, 其实这是一种掩耳盗铃的做法。这样做会使鼻腔内已经流出的血液向后流到咽喉部, 非但没有止血, 当被吞咽入食道及胃肠后, 还会刺激胃肠黏膜产生不适感或呕吐。出血量大时, 还容易吸呛入气管及肺内, 堵住呼吸气流, 造成危险。流鼻血时头部应保持正常直立或稍向前倾的姿势, 使已流出的血液从鼻孔排出, 以免留在鼻腔内干扰到呼吸的气流。



第四节 了解食品保质期

我们在逛超市的时候，经常会发现很多打折销售的食品。一般来讲，食品打折不外乎两种情况：一种是厂家为了促销而打折，另外一种就是这个商品快要到保质期了，商家为了把它尽快地卖出去，所以打折。仔细想一下，这个保质期，无论是对于商家还是老百姓来说，大家都很关注。那么，平时购买食品的时候，应该怎么正确认识保质期问题呢？

一、什么是保质期？

保质期是指在一定的条件（保藏条件）下，保持食品质量（品质）的期限，是食品的最佳食用期。在保质期内，食品的色香味俱全，与新鲜食品有相近的食用品质，食品所有指标，包括感官要求、理化指标、卫生指标都符合产品标准的规定。如果超过此期限，在一定时间内，食品仍然是可以食用的。但应指出的是，《中华人民共和国食品卫生法》规定：禁止销售超过保质期的食品。

《标签法》中规定，食品必须要有保质期。保质期是食品在一定的期限内保证质量的一个期限。对于食品，我们能不能在保质期以后食用，要看个人情况。从严格的科学角度来讲，在保质期之外的食品是不能食用的。虽然食品的品质在保质期前后的变化不是很大。但是，刚出厂的食品和过了保质期以后的食品之间的区别还是非常明显的。比如，过了保质期的食品的一些营养成分会大大流失。再比如，如果是碳酸饮料过了保质期，其气体的外溢就会很明显，当然会大大地影响口感。所以，建议大家在购买食品的时候，还是尽量买靠近生产日期的新鲜产品为好。