

四川省出版工作者协会高校出版社工作委员会“农家书屋”系列丛书



SHIPIN YINGYANG  
YU ANQUAN

# 食品 营养与安全



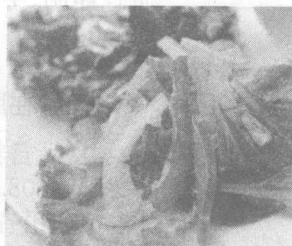
李  
云  
主  
编



四川大学出版社



SHIPIN YINGYANG 食品  
YU ANQUAN 营养与安全



健康小卫士丛书

◆ 总主编 周欢 ◆ 策划 朱辅华 ◆

主编 李云  
编者 李云 朱辅华



四川大学出版社

责任编辑:朱辅华 唐明超(特邀)

责任校对:廖庆扬

封面设计:李金兰

责任印制:李平

### 图书在版编目(CIP)数据

食品营养与安全 / 李云主编. —成都: 四川大学出版社, 2008. 6

(四川省出版工作者协会高校出版工作委员会“农家书屋”系列丛书. 健康小卫士丛书)

ISBN 978-7-5614-4034-6

I. 食… II. 李… III. ①食品营养—问答②食品卫生—问答 IV. R15-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 087282 号

### 书名 食品营养与安全

---

主 编 李 云  
出 版 四川大学出版社  
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)  
发 行 四川大学出版社  
书 号 ISBN 978-7-5614-4034-6  
印 刷 郫县犀浦印刷厂  
成品尺寸 148 mm×210 mm  
印 张 3.625  
字 数 68 千字  
版 次 2009 年 1 月第 1 版  
印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷  
印 数 0 001~6 500 册  
定 价 7.00 元

---

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。电话:85408408/85401670/85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。

◆网址:www.scupress.com.cn

## 前 言

近年来,我国城乡居民的膳食状况明显改善,儿童和青少年平均身高增加,营养不良患病率下降。但2002年全国营养调查表明,我国居民营养与健康问题不容忽视,城市居民和部分富裕农村膳食结构不尽合理,畜肉类及油脂消费过多,谷类食物消费偏低,奶类、豆类制品摄入亦过低;而在贫困农村,仍存在着营养不足的问题。5岁以下儿童生长迟缓率和低体重率在农村平均分别为17.3%和9.3%,贫困农村分别高达29.3%和14.4%。生长迟缓率以1岁组最高,农村平均为20.9%,贫困农村则高达34.6%。这说明农村地区婴儿辅食添加不合理的问题十分突出。同时,我国居民膳食结构及生活方式也发生了重大变化,与之相关的慢性非传染性疾病,如肥胖、高血压、糖尿病、血脂异常等患病率增加,已成为威胁国民健康的突出问题。与此同时,食品安全也面临严重挑战,特别是农村。食源性疾病仍

然是危害公众健康的最重要因素，食源性寄生虫病已成为许多农牧民因病致贫、因病返贫的重要原因，严重阻碍着农村经济发展的步伐。

本书旨在向农民朋友简单介绍食品营养与安全的相关知识，倡导平衡膳食与健康生活方式，提高农民朋友自我保健意识和能力。

由于我们水平有限，加之成书时间仓促，书中肯定有疏漏和不足之处，恳请广大读者批评指正，以期再版时进一步完善。

李 云

2008年4月于成都

## 目 录

## 营 养 篇

- 何为营养和营养素? ..... ( 3 )
- 食物中有哪些营养素? 它们主要的生理作用是什么?  
..... ( 3 )
- 什么是平衡膳食? ..... ( 3 )
- 为什么任何食物都应该适量吃? ..... ( 3 )
- 成人每天吃多少才算适宜? ..... ( 4 )
- 为什么粮食在膳食中要占主食地位? ..... ( 4 )
- 为什么粮食要注意粗细搭配? ..... ( 5 )
- 蛋白质的食物来源及其日供量多少为宜? ..... ( 5 )
- 肉类食物吃得越多, 身体就越健康吗? ..... ( 5 )
- 膳食中为什么不可缺少纤维素? ..... ( 6 )
- 糖类的供给量多少为宜? ..... ( 6 )

- 吃多少油合适? ..... ( 6 )
- 吃动物油对健康不利, 所以最好永远告别动物油, 这种观点对吗? ..... ( 7 )
- 大豆有哪些营养特点? ..... ( 7 )
- 大豆食品怎样搭配营养价值更高? ..... ( 8 )
- 蔬菜有何营养特点? ..... ( 8 )
- 水果有何营养特点? ..... ( 9 )
- 豆浆和豆奶是一回事吗? ..... ( 9 )
- 蔬菜能代替水果吗? ..... ( 9 )
- 纯果汁能完全代替水果吗? ..... ( 10 )
- 鸡蛋的营养特点有哪些? ..... ( 11 )
- 什么是营养性贫血? ..... ( 11 )
- 何谓酸性食物和碱性食物? ..... ( 11 )
- 为什么牛奶营养最丰富? ..... ( 12 )
- 多吃奶片有利于健康吗? ..... ( 12 )
- 吃冰激凌能代替喝奶吗? ..... ( 13 )
- 喝牛奶会导致高血脂和发胖吗? ..... ( 13 )
- 只用豆奶喂养婴儿可以吗? ..... ( 14 )
- 哪些食物有助于开发儿童智力? ..... ( 15 )
- 怎样吃使孩子更聪明? ..... ( 16 )
- 孩子喝饮料多多益善吗? ..... ( 16 )
- 儿童吃无铅皮蛋有害吗? ..... ( 17 )



- 吃粗纤维食物对孩子长牙有利吗? ..... (17)
- 儿童吃山楂是否越多越好? ..... (17)
- 夏季孩子吃哪些蔬菜最适宜? ..... (18)
- 妨碍青少年发育的饮食习惯有哪些? ..... (19)
- 什么是保健食品? ..... (20)
- 何为强化食品? ..... (20)

### 食品选择篇

- 什么是食品标签? ..... (23)
- 如何看食品标签? ..... (23)
- 知道怎样利用食品标签选购食品吗? ..... (24)
- 食品包装上的 QS 符号是什么意思? ..... (24)
- 饮料酒的标签应注意什么问题? ..... (24)
- 食品保质期和保存期的区别是什么? ..... (25)
- 如何识别常见食品的优劣? ..... (26)
- 如何避免水果和蔬菜的残留农药? ..... (27)
- 选择水果和蔬菜的常用方法有哪些? ..... (28)
- 生病吃什么水果适宜? ..... (29)
- 什么是色拉油? ..... (31)
- 什么是调和油? ..... (32)
- 不同种类的油与健康有何关系? ..... (32)
- 怎样选择食用油? ..... (34)



- 什么叫植物油的 1:1:1? ..... (34)
- 如何选购食用油? ..... (35)
- 患心血管疾病或血脂高的人如何选择食用油? ..... (35)
- 鲜奶有哪些包装形式? ..... (36)
- 如何区别鲜牛奶与含乳饮料? ..... (37)
- 选购奶制品时应注意什么? ..... (37)
- 如何识别酸奶的质量? ..... (38)
- 如何挑选酱油? ..... (38)
- 如何选购醋? ..... (40)
- 怎样选购和保存面粉? ..... (41)
- 购买儿童食品有哪些注意事项? ..... (42)

### 食品安全篇

- 有机食品、绿色食品、无公害食品有何区别? ..... (45)
- 什么是转基因食品? ..... (45)
- 转基因食品安全吗? ..... (46)
- 什么是食品添加剂? ..... (46)
- 食品防腐剂都有害吗? ..... (46)
- 对防腐剂的认知有何误区? ..... (47)
- 哪些食品易出现食品添加剂超标问题? ..... (47)
- 如何清除水果和蔬菜上的残留农药? ..... (48)
- 蔬菜为什么不宜久存? ..... (49)



- ( 10 ) ● 蔬菜都要放进冰箱才可保存吗? ..... ( 50 )
- ( 50 ) ● 哪些水果、蔬菜的皮不宜食用? ..... ( 51 )
- ( 60 ) ● 不宜空腹食用的水果有哪些? ..... ( 51 )
- ( 80 ) ● 如何识别市场上的问题水果? ..... ( 52 )
- ( 90 ) ● 如何有效防范这些有问题的水果? ..... ( 53 )
- ( 90 ) ● 烹调时怎样用油才能既保留油的营养成分又避免产生  
( 90 ) 有害物质? ..... ( 54 )
- ( 95 ) ● 植物油要精炼才能保证质量吗? ..... ( 55 )
- ( 95 ) ● 植物油可用于煎炸吗? ..... ( 55 )
- ( 115 ) ● 如何食用和保存酱油? ..... ( 56 )
- ( 115 ) ● 豆腐和豆浆应如何保存? ..... ( 56 )
- ( 125 ) ● 饮用豆浆应注意什么? ..... ( 57 )
- ( 125 ) ● 为什么会发生豆芽菜中毒? ..... ( 58 )
- ( 125 ) ● 为什么不宜食用干炒黄豆? ..... ( 58 )
- ( 145 ) ● 怎样防止大米陈化? ..... ( 59 )
- ( 145 ) ● 你知道滥用面粉增白剂的危害吗? ..... ( 59 )
- ( 155 ) ● 米要多淘久泡吗? ..... ( 60 )
- ( 155 ) ● 为什么在牛奶场或在流动零售点购买生牛奶不安全?  
( 18 ) ..... ( 61 )
- ( 18 ) ● 科学喝奶你知道吗? ..... ( 62 )
- ( 28 ) ● 有些人喝牛奶会腹泻是怎么回事? ..... ( 62 )
- ( 28 ) ● 哪些人不宜喝牛奶? ..... ( 63 )

- 如何避免儿童饮食中可能有的生物性污染? ..... (64)
- 如何避免儿童饮食中的化学物质污染? ..... (65)
- 儿童不宜多吃的食物有哪些? ..... (66)
- 儿童食品安全十大问题你知道吗? ..... (66)
- 食品生产企业应办理哪些证件后才能投产? ..... (69)
- 发生食物中毒后应如何处理? ..... (69)
- 请厨师上门服务应注意哪些问题? ..... (69)
- 劣质的食品包装对健康的危害究竟有多大? ..... (70)
- 为什么不能用有颜色的塑料袋装食物? ..... (70)
- 如何鉴别装食品的塑料袋有无毒性? ..... (71)
- 购买食盐有什么讲究? ..... (71)
- 黄梅季节如何防止食品发霉? ..... (72)
- 什么是食物中毒? ..... (73)
- 食物中毒有哪些特点? ..... (73)
- 农村发生食物中毒的主要原因有哪些? ..... (74)
- 食物中毒有哪几种类型? ..... (75)
- 夏季有哪些食物容易引起细菌性食物中毒? ..... (77)
- 生活中哪些食物容易引起中毒? ..... (77)
- 如何预防赤霉病麦食物中毒? ..... (81)
- 长黑斑红薯能吃吗? ..... (81)
- 食用霉变甘蔗危险不大吗? ..... (82)
- 如何避免毒蘑菇中毒? ..... (82)



- 怎样预防食源性寄生虫病? ..... ( 83 )
- 冰箱保藏食物就能避免食物中毒吗? ..... ( 84 )
- 如何预防“电冰箱食物中毒”? ..... ( 84 )
- 如何预防食物中毒? ..... ( 85 )
- 世界卫生组织推荐的“安全制备食品十条准则”  
是什么? ..... ( 86 )
- 如何处理食物中毒? ..... ( 86 )
- 家庭食物中毒如何急救? ..... ( 87 )

### 食品营养误区篇

- 价格高的食品一定营养好? ..... ( 91 )
- 多吃保健食品有益于健康? ..... ( 91 )
- 多吃鸡蛋营养好? ..... ( 92 )
- 不吃鸡蛋可避免高胆固醇血症? ..... ( 93 )
- 早吃少晚补齐一样好? ..... ( 93 )
- 洋快餐有营养? ..... ( 94 )
- 彩色食品好看又好吃? ..... ( 95 )
- 单吃蔬菜和水果可减肥? ..... ( 96 )
- 蔬菜生吃营养好? ..... ( 96 )
- 糖尿病病人可多吃无糖食品? ..... ( 97 )
- 吸骨髓或喝骨头汤能补钙? ..... ( 98 )
- 营养素越多越好? ..... ( 99 )



( 88 ) ● 粗粮吃得越多越好? ..... ( 99 )

( 103 ) ● 多喝蒸馏水或纯净水对人体健康有好处? ..... ( 100 )

( 118 ) ..... “事半功倍” ..... ●

( 128 ) ..... “事半功倍” ..... ●

( 138 ) ..... “事半功倍” ..... ●

( 148 ) ..... “事半功倍” ..... ●

( 158 ) ..... “事半功倍” ..... ●

( 168 ) ..... “事半功倍” ..... ●

食  
品  
营  
养  
与  
安  
全

( 170 ) ..... “事半功倍” ..... ●

( 180 ) ..... “事半功倍” ..... ●

( 190 ) ..... “事半功倍” ..... ●

( 200 ) ..... “事半功倍” ..... ●

( 210 ) ..... “事半功倍” ..... ●

( 220 ) ..... “事半功倍” ..... ●

( 230 ) ..... “事半功倍” ..... ●

( 240 ) ..... “事半功倍” ..... ●

( 250 ) ..... “事半功倍” ..... ●

( 260 ) ..... “事半功倍” ..... ●

( 270 ) ..... “事半功倍” ..... ●

( 280 ) ..... “事半功倍” ..... ●

( 290 ) ..... “事半功倍” ..... ●



JIANKANG XIAOWEISHI CONGSHU  
健康小卫士丛书

食品营养与安全

# 营养篇



## ● 何为营养和营养素？

万物生长离不开营养。营养就是从外界摄取食物，经过消化、吸收和代谢，利用其中身体需要的物质以维持生命活动的整个过程。这些维持机体正常生长发育、新陈代谢所必需的物质，俗称“养分”或“养料”，它的科学名称叫做营养素。

## ● 食物中有哪些营养素？它们主要的生理作用是什么？

食物中的营养素有糖类（碳水化合物）、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水6大类。其生理作用是构成躯干，修补组织，供给人体热量，调节生理机能。

## ● 什么是平衡膳食？

平衡膳食是指由多种食物构成的膳食。这种膳食不但要提供给用餐者足够的热量和所需的各种营养素，以满足人体正常的生理需要，而且要保持各种营养素之间的合理比例和多样化的食物来源，以提高各种营养素的吸收和利用，达到合理营养的目的。

## ● 为什么任何食物都应该适量吃？

人是杂食动物，不能全吃肉，也不能尽吃粮食，更不能全部吃蔬菜。如果不吃肉，人就不能从猿猴进化到人；如果不吃粮食



和蔬菜，人就会变成老虎，最高寿命也就只有 30 几岁，哪谈得上活到八九十岁甚至百岁以上。在困难时期，人们把蔬菜当成主食，用来果腹，所以不能长寿；现在富裕了，人们不能只吃肉，不吃蔬菜，这样同样不会长寿。因此，要想健康长寿，就不要暴饮暴食，不要每餐都吃撑了才停，更不要认准一种食物天天吃、顿顿吃。正所谓“物无美恶，过则为灾”。对健康而言，没有“无营养的食物”，也没有只要多吃就能保证健康的食物。因为我们胃的容量有限，一种食物过多必然会影响其他食物的摄入。

### ● 成人每天吃多少才算适宜？

成人每天各类食物的摄入量大致如下：

谷类食物是我们的主食，为 250~400 克；蔬菜类为 300~500 克，水果类为 200~400 克；鱼虾类为 50~100 克，畜、禽肉类为 50~75 克，蛋类为 25~50 克，奶及奶制品（相当于鲜奶）为 300 克；大豆及豆制品为 30~50 克；烹调油不超过 30 克；食盐不超过 6 克；至少喝水 1200 毫升（约 6 杯）。

### ● 为什么粮食在膳食中要占主食地位？

中国传统膳食是以粮食（包括大米、小麦、小米、玉米、燕麦、荞麦、高粱等）为主食，它们含有大量的糖类物质，是身体的主要能量来源。这种膳食可防止发达国家高脂肪、高蛋白质膳食的弊端。但是，目前我国一些家庭中动物性食物的消费量已经