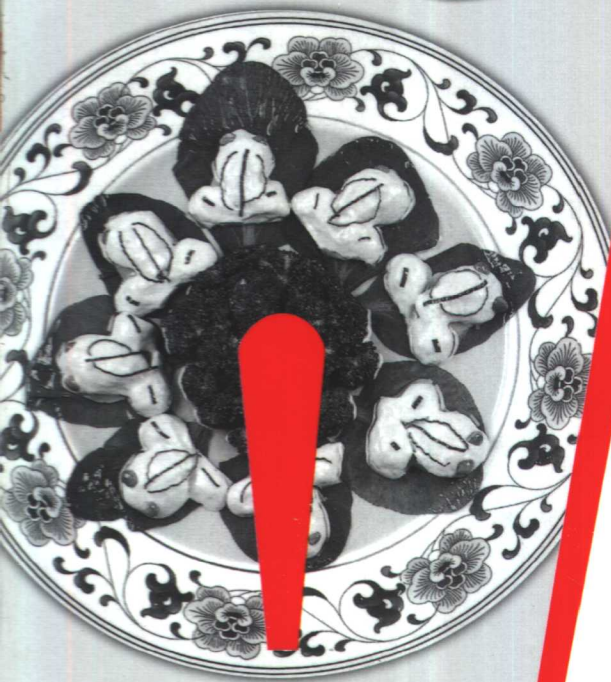


国内第一本

教您辨别"有毒"食物的书



餐桌上的防线

Canzhuoshangdefangxian

Canzhuoshangdefangxian 伊长荣 编著

 人民军医出版社

餐桌上的防线

CANZHUO SHANG DE FANGXIAN

伊长荣 编 著



人民军医出版社

People's Military Medical Publisher

北京

图书在版编目(CIP)数据

餐桌上的防线/伊长荣编著. —北京:人民军医出版社, 2002. 3

ISBN 7-80157-470-2

I. 餐… II. 伊… III. ①食品-选购-基本知识 ②饮食卫生-基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 002915 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

潮河印刷厂印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32 ·印张:8.75 ·字数:132 千字

2002 年 3 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~8000 定价:12.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

随着我国人民生活的日益富裕,人们对饮食的卫生要求越来越高,对科学饮食的愿望越来越强烈。然而,市场上的假冒、伪劣和有害食品不断出现,餐桌上经常发生令人担忧的事,面对眼前众多花花绿绿的食物,我们禁不住要问,现在还敢安心吃什么?本书的编著者以通俗流畅的文字,列举了常见的假冒、劣质食品的特点,食物的污染、食物中毒、疯牛病的传播危害等。向读者传授了鉴别“假”、“劣”、“毒”食品的方法以及食品如何上餐桌等知识。宣扬了转基因食品的安全性,开发绿色食品及保护野生动物、维持生态平衡的重要性。这是一本密切结合人民生活,关系人们切身利益的应时之作,实用性很强,适合广大消费者阅读参考。

责任编辑 郭伟疆 姚 磊

前 言

防线是一个军事术语，词典上解释为防御工事连成的线。一提到防线，首先会使我们想到万里长城，第二次世界大战时期法国著名的马奇诺防线，我国解放战争时期国民党军队的汽车防线、长江防线等等。以上所说的是军事防线，而餐桌上并没有两军对垒，设什么防线呢？难道餐桌上还有战争吗？其实，只要你回忆一下近年来食品市场上发生的种种是非，就会自然想到，餐桌上还真有一场场的特殊战争。现在家庭主妇们口袋里虽然有钱了，但买菜购食品却并不方便，而是常常犯愁。愁什么呢？买肉要防注水的，买蔬菜、水果要防污染的，买酒防掺假的，甚至买米都要防掺了有毒添加剂，真是防不胜防，稍不留神，就会惹祸。全家人天天要吃饭，吃好了，才能有劲去忙事业，孩子才能有劲去用功学习。可是，一旦吃出问题，全家就该乱套了。所以，守住餐桌上这道防线，可不是小事。为此，本书介绍一些常见的有毒、有害、伪劣食品对人体健康的危害及简易识别和预防的知识，试图与广大消费者一起构筑一道餐桌防线。因编者水平有限，难免会出现一些偏颇疏漏，甚至

错误，殷切希望同行以及关心食品安全的朋友批评指正，
以共同构筑餐桌防线。

伊长荣

2002年1月



第一章 餐桌上需要设防吗

家庭主妇们经常抱怨说,如今买粮、买菜、买食品实在难呀!既要看产地、看生产日期和保质期,又要分辨真假,当心上当中毒。即使如此经心,吃了之后也难免犯疑。真比买精贵首饰还费劲。

一、你还敢吃什么 (3)

人们不禁要问,“民以食为天”,我们的头顶上还有多大的蓝天?你还敢吃什么?

二、餐桌成了看不见的战线 (5)

随着经济体制的转轨,直接影响国计民生的食品供应体系也正在发生深刻的变化.....

三、餐桌上设防,迫在眉睫 (9)

要想使广大人民群众在餐桌上吃得安全,吃得放心,加大执法力度和严格执法才是构筑餐桌防线的核心和关键。



第二章 食物中毒——一个耳朵里磨起了老茧的话题

食物从原料到成品,要经过诸多中间环节,无论其中哪个环节出了问题,都可能发生食物中毒。就连高度发达的美国,50年来食物中毒的发生率也几乎没有明显下降过。

一、食物中毒,防不胜防…………… (15)

健康人吃了一定数量可食状态的食物后发生的疾病,才能算是食物中毒。

二、细菌——引起食物中毒的“首犯”…………… (18)

在国内外发生的食物中毒案例中,细菌性食物中毒最多见。我国每年发生的细菌性食物中毒案例约占食物中毒案例总数的30%~90%,发生细菌性食物中毒的总人数约占食物中毒总人数的60%~90%。

三、河鲀鱼——味比山珍,毒胜砒霜…………… (21)

河鲀鱼味道鲜美,但体内含有河鲀毒素,毒性剧烈,误食者往往发生中毒甚至死亡。

四、吃鱼吃出了过敏症——组氨酸分解惹的祸… (24)

不新鲜的海鱼体内组氨酸分解产生的组胺,会使人中毒引起过敏反应。

五、甘未尽,悲即来,发霉甘蔗吃不得…………… (26)



- 甘蔗如贮存不当,霉菌会大量繁殖,吃了发霉甘蔗容易引起中毒。
- 六、煮不烂,炒不透,四季豆中毒不含糊 …………… (29)
- 四季豆,就像她美丽的名字一样深受消费者喜爱,是平民百姓餐桌上的“老朋友”。然而,煮不烂、炒不透的四季豆也会向老朋友下“毒手”。
- 七、山珍藏暗箭——当心误食有毒蘑菇 …………… (31)
- 我国能食用的蘑菇约有 300 余种,有毒的约 80 种,含有剧毒能致人死亡的约 10 种。
- 八、发芽土豆中毒——龙葵素是祸根 …………… (44)
- 土豆若保存不当,容易发芽,发芽后皮质变绿、变紫,龙葵素含量迅速增加并特别集中在芽眼内及芽眼附近的皮质及腐烂处……
- 九、腌不透的菜,吃了惹祸害 …………… (47)
- 腌不透的菜或新鲜程度较差的蔬菜,亚硝酸盐含量较高,长期食用有发生胃癌或食管癌的危险。也有人吃了后引起急性肠源性青紫症。
- 十、吃了生棉籽油,麻烦找上身 …………… (50)
- 生棉籽油中含有一种叫棉酚的物质,长期食用会引起中毒。
- 十一、餐桌之上防中毒,预防为主是上策 …………… (52)
- 为了防止各类食物中毒的发生,应切实贯彻预防为主方针。



第三章 餐桌之上辨真假

目
录

那些大大小小的造假者仍然大摇大摆地道逸于宾馆饭店,歌厅酒楼。尤其令人不能容忍的是,许多假冒伪劣食品也堂而皇之地登上了消费者的餐桌。

一、将“李鬼”赶下餐桌 (57)

“李鬼”登上餐桌使广大消费者付出了惨重的代价,希望“李逵”除了两把板斧之外还要多学几手防伪技术,多练几招打假本领,凭借一身过硬功夫,挺直腰板,理直气壮地将“李鬼”打下餐桌。

二、震惊全国的毒米风波 (60)

中国消费者协会负责人就毒米事件回答记者采访时说,在消费者权益保障问题上,消费者的安全权是最重要的,吃粮是维持生命最基本的保证,是消费者权益的最低线。

三、“绿”米不绿,绿色岂能随意涂抹 (70)

有关权威人士专门就“绿”大米发表谈话时指出,目前市场上流行的绿大米,系使用天然或人工合成的色素染色加工制成的……

四、“放心面粉”真能让人放心吗 (74)

某市质量技术监督局对该市生产及流通领域的面粉质量进行了抽查,结果令人震惊,在抽查的



27个面粉品种中,有22个不合格,合格率仅为18.5%。更令人吃惊的是,不合格面粉中竟有市政府推荐的放心品牌。

五、伪劣食用油探秘——草菅人命,国法难容…… (76)

形形色色的伪劣油,如未加工精炼的毛油,掺入白油的食用油,反复使用的煎炸油,氧化变质的酸败油,从泔水、下水道或地沟中开采出的油,还有震惊全国的毒猪油……

六、撕破“乔装打扮”的劣质肉的伪装 …………… (87)

消费者面对一个个生、熟肉品摊柜,不知哪一家的肉合格,买谁家的肉吃了放心,不免望肉兴叹!

七、光艳夺目的水发海产品——不法商贩骗钱坑

人的“杰作” …………… (99)

一些不法商贩将臭哄哄、粘糊糊的变质虾仁等海产品用氢氧化钠(火碱)和甲醛溶液(福尔马林)泡发,再用清水冲洗,于是变质虾仁等海产品就披上了艳装,变得可爱起来……

八、掺假牛奶及奶制品里耍的花招 …………… (102)

向牛奶及奶制品中掺假的人不顾消费者的安危,不择手段地牟取暴利,真够伤天害理的。

九、巧识掺假蜂蜜 …………… (106)

成蜜本由百花酿,偏有小丑耍伎俩,坑人手段多花样,是非明辨识真相。



十、豆制品掺假，给祖先脸上抹黑 (110)

豆制品可以说是我国传统饮食文化的一块璞玉。可是近年来这块璞玉却遭到了黑心造假者的践踏，他们用见不得人的手段给豆制品掺假，给这块璞玉抹黑。

十一、藕粉掺假，骗钱坑人 (112)

造假者往往在藕粉中掺入用甘薯、土豆、荸荠、葛根等制作的淀粉，以假充真。

十二、其他食品掺假，小食品里也藏猫腻 (113)

造假者简直无孔不入，就连调味品及小食品也不放过，在里面动手脚。

十三、真真假假的茶叶 (121)

随着假冒伪劣食品混入市场，茶叶也鱼龙混杂，真假难辨。

十四、假酒案震惊全国 (125)

山西假酒案震惊全国，全国人民大为气愤，通过电视转播严厉谴责造假售假的不法商人，希望执法人员一查到底，严肃处理。

第四章 食物链与食品污染——人类健康的大敌

生物圈中的食物链是保持生物与生态环境平衡的基本要素，自然界的食物或食物链中任何一个



环节发生问题(如受到有毒、有害物质的污染等),都将威胁人类健康。

一、食物链——生物之间生命联系的桥梁

和纽带…………… (147)

生物间的相生相克关系主要体现为互为食物的关系,这种关系构成的食物链或食物网,构成了生物之间生命联系的纽带和桥梁,也构成了生态系统中能量流动和物质循环的主渠道。

二、赤潮——破坏生态,威胁人类健康…………… (151)

赤潮中许多藻类分泌的毒素,能直接毒死海域中的水生动物,并通过食物链富集于鱼、贝等动物体内,人类食后可引起中毒甚至死亡。

三、瘦肉精一再作乱,兽药污染不容忽视…………… (155)

防止瘦肉精一再作乱的根本措施是加强监管,严禁使用瘦肉精作为饲料添加剂,发现违法分子应严惩不贷。

四、可恶的二恶英——游荡于我们身边的

幽灵…………… (163)

倘若我们买回的鱼、肉经过烹调后吃进嘴里仍有一股煤油味,那么这些鱼、肉就极可能是被含有二恶英的物质污染了。二恶英主要隐身于农药中……

五、调味品中危害人类健康的隐患——氟丙醇



残留 (167)

随着我国加入世贸组织,外贸交流将大规模开展,为了维护外贸经济利益以及消费者健康,有关部门应重视调味品中的安全问题。

六、农药污染——一个全球性的环境问题 (170)

据有关部门统计,近几年我国直接使用农药和间接接触农药的人口约2亿~3亿,农药中毒的人数已达到年均10万人次,保守估计死亡人数也超过5000人。

七、果蔬过分催熟,画虎不成反类犬 (175)

时下,反季节蔬菜越来越多,科学技术发展不断给人类带来口福,但一不小心也会祸从口入。

第五章 疯牛病——餐桌上的不定时炸弹

随着经济的全球化,一个国家或一个地区的食品危机,很可能成为全球性的问题,我国已采取了严格的检疫措施,坚决拒疯牛病于国门之外。

一、什么是疯牛病 (181)

患疯牛病的牛容易紧张、激怒,姿式和步态改变,难以站立,身体平衡障碍,运动失调,产奶量减少,体重下降,一般在2~6周内死亡。

二、牛“疯”席卷欧洲 (185)

疯牛病席卷了整个欧洲,并传至美国,再向亚洲



传来……世界粮农组织总干事惊呼,全世界有
100多个国家面临疯牛病的威胁。

三、疯牛病是餐桌上的一颗不定时炸弹…………… (186)

如果人吃了感染上疯牛病因子的牛内脏、大脑、
脊髓或被疯牛病因子污染的肉及肉制品,就可能
染上疯牛病。……人感染了疯牛病因子之后,要
过10~30年才会出现症状。这对于人类无疑是一
颗不定时炸弹。

四、发生疯牛病是大自然的惩戒…………… (189)

如果把“不食同类”看作是一种自然规律的话,库
鲁病、羊瘙痒病和疯牛病无疑都是大自然对“自
相残食”行为的一种惩戒。



第六章 转基因食品的是与非

新加坡的分子生物学专家认为,转基因食品是安
全的,是经过严格科学检验的,有毒、有害基因是
绝不会带到农作物中去的。我国有关专家也认
为食用转基因食品是安全的。

一、什么是转基因食品…………… (199)

转基因食品就是人为地通过基因转移改变一些
动、植物食品所具有的天然品质。

二、转基因食品有什么优点…………… (200)

目前,转基因食品涉及的领域主要是提高粮油作



物的产量,改善食品的食用品质和加工功能特性,延长果蔬产品贮藏期,提高农作物的抗病虫害能力……

三、转基因食品安全吗…………… (204)

由于转基因食品关系到人类健康和环境保护,有关转基因食品的环境释放安全性及食用安全性受到了越来越多的关注。

四、转基因食品的前景怎样…………… (206)

和世间一切新生事物一样,转基因食品这棵幼苗必定会茁壮成长成为参天大树。

第七章 野味应该下餐桌

“天上飞的只有飞机不吃,水里游的只有潜水艇不吃”,有人什么野物都敢吃,想吃什么就抓什么,可真谓是无所不吃。吃野味之风由南向北,由东到西,大有席卷华夏之势。

一、贪吃野味惹祸端…………… (209)

吃野生动物能染上疾病并不是近代或现代的新发现,我国古代医学泰斗李时珍在药学巨著《本草纲目》中早就有过记载。

二、本是同根生,相煎何太急…………… (216)

为了自身健康和人类长远发展,再也不要“豪餐壮饮”,要嘴下留情,不要再滥吃野生动物,珍惜



我们身边这个鸟语花香的世界吧！

第八章 大自然呼唤绿色,人类呼唤绿色食品

我国的绿色食品已开发出了 270 余种,而且正逐步走向法制化和正规化。

一、什么是绿色食品…………… (226)

绿色绝不是随意涂抹的,要想获得绿色食品称号,首先要自愿提出申请,再经专门认证机构根据标准进行严格检测,只有完全达到标准的产品才能被认定为绿色食品。

二、什么是绿色食品工程…………… (228)

绿色食品工程注重生产基地、环境和食品检测、市场运行、科研教育等各子系统之间的结构联系。通过标志管理等方法,宏观调控系统因子各层次之间的平衡,使其成为一个完整的有机整体。

三、为什么要发展绿色食品…………… (231)

如今在很大程度上“绿”色已成为安全、卫生、健康的代名词,绿色食品也已成为安全、卫生、健康食品的象征。

四、我国怎样发展绿色食品…………… (238)

为了鼓励发展我国的绿色食品事业,我国政府制定了一系列政策、法规和措施。