

中国健康教育书库



ZHONG GUO JIAN KANG JIAO YU SHU KU

中国疾病预防控制中心健康教育所 主编

“今天我们还能吃什么？”

食品安全，百姓才能放心！

专家教你

吃

得更安全

ZHUAN JIA JIAO NI CHI DE GENG AN QUAN

——食品安全指导手册

北京科学技术出版社

责任编辑：万仁英
责任校对：黄立辉
封面设计：自由视野

ISBN 978-7-5304-3528-1



9 787530 435281 >

定价：19.80元

中国健康教育书库 
ZHONG GUO JIAN KANG JIAO YU SHU KU

中国疾病预防控制中心健康教育所 主编

专家教你 **吃**得更安全

ZHUAN JIA JIAO NI CHI DE GENG AN QUAN

——食品安全指导手册

图书在版编目 (CIP) 数据

专家教你吃得更安全: 食品安全指导手册 / 中国疾病预防控制中心
中心健康教育所主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2007.6
ISBN 978-7-5304-3528-1

I. 专… II. 中… III. ①食品卫生—基本知识
②食品营养—基本知识 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 044799 号

专家教你吃得更安全——食品安全指导手册

主 编: 中国疾病预防控制中心健康教育所

责任编辑: 万仁英

责任校对: 黄立辉

责任印制: 韩美子

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部) 0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 159 千

版 次: 2007 年 6 月第 1 版

印 次: 2007 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1-3500

ISBN 978-7-5304-3528-1/R·977

定 价: 19.80 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

让公众多了解一些 食品卫生安全知识

“民以食为天，食以安为先”。食品安全问题与老百姓生活密切相关，历年来一直是党和政府非常关注的问题之一，也是卫生部门的重要工作之一，世界卫生组织（WHO）也要求所有成员国把食品安全问题纳入消费者卫生和营养教育体系。

公众食品安全营养常识的普及教育，农产品、食品的生产、加工、流通环节从业人员的食品安全知识培训，食品安全监管、检验、创新研究等方面高级人才的专业技术教育，构成了一个国家的金字塔型食品安全教育体系。而对消费者的食品安全常识普及教育则是整个食品安全教育体系的基础。对公众进行食品安全知识的普及教育，提高其认识水平和消费水平，是健康教育工作者和食品卫生安全专家们不容旁贷之责。

由于缺少食品安全常识和安全意识，许多人都不同程度地存在两大不良消费习惯：一是贪图便宜，忽视食品质量，缺乏防范意识；二是过度恐慌，轻信传言，食品消费信心易受打击。为了向公众大力普及食品安全常识，引导广大消费者树立自我保护意识，让大家自觉参与食品安全体系的社会监督管理，中国疾病预防控制中心健康教育所组织有关食品卫生与安全方面的专家编写了这本《专家教你吃得更安全——食品安全指导手册》。全书按食



食品安全问题的不同类型，搜集了近几年国内外发生的较重大的食品安全事件，介绍了与之相关的食品安全知识，并加上专家的解说，深入浅出，通俗易懂，不失为一本知识性较强、可读性较好的食品安全科普读本。这本书对于广大民众了解食品安全常识，在消费中树立食品安全意识，提高自我保护和依法维权能力大有裨益；对于有关单位开展食品安全教育活动，也有一定的参考价值。

当人民群众密切配合政府相关部门，对食品生产、加工、经营中的各种不法行为积极主动地进行监管和打击的时候，我国食品消费河清海晏之日也就为期不远了。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员 冉陆

食以安为先

“民以食为天”，相信每一位中国人对这句千年古训都非常熟悉。

能够吃饱饭，曾经是几千年来国人的梦想。改革开放以后，当餐餐吃饱已经不成问题的时候，人们开始追求吃得好，吃得有营养，希望吃出健康，吃出快乐。

然而，就在人们开始新的饮食消费追求之际，食品安全问题渐渐浮出水面，越来越引起公众的关注。

一些不法厂商在食品生产加工过程中掺杂使假、以次充好，有的用病死的猪肉或鸡肉加工香肠等肉食制品；有的回收过期甚至发霉的火腿肠，打碎后再加淀粉重新加工成新的火腿肠出售；有的为了使鱿鱼、鸡爪等食品防腐保鲜而不惜采用强致癌物甲醛（俗称福尔马林）浸泡；有的在辣椒面里加锯末、西红柿皮、红土、工业染料；还有人从泔水中提取“地沟油”，用来炸油条；有人将发霉的大米抛光打油，冒充“优质高档大米”；有人用垃圾皮革制造食用明胶；有人在面粉中掺石膏和增白剂；有人用“瘦肉精”、化肥、洗衣粉掺入猪饲料……

假冒伪劣食品不仅危害人们的健康，还直接威胁人们的生命安全。

2004年4月，安徽阜阳曝出劣质奶粉事件，导致100余名婴幼儿受害、13名死亡，一时震惊国内外。

2004年5月，广州出现“假酒中毒”事件，一些不法分子竟然用工业酒精勾兑散装白酒，使数十人中毒，11人死亡。

种种事实表明，不法商贩为了牟利，已经到了不择手段、丧尽天良的地步。

源源不断混入城乡的伪劣食品，犹如一枚枚暗藏的定时炸弹，令人忧心忡忡。

食品安全是一个让老百姓担心的问题，也是政府有关部门必须重视和解决的问题。农牧业生产管理、食品卫生监督、防疫、环保、工商管理等部门，对于保障食品卫生安全有着不可推卸的责任。这些部门和机构应当进一步加强对食品安全工作的监管，大力打击食品生产加工和经营中的不法行为。

应该说，这些年来，各级政府对于食品安全问题不可谓不重视，想的办法也不可谓不多。诸如“菜篮子工程”、食品认证、贴食品质量安全(QS)标识、市场准入管理措施等等。就总体而言，食品卫生监测合格率显著提高，食物中毒发生数量和中毒人数呈下降趋势。但是，以中国之大，食品安全问题仍然是“按下葫芦又起瓢”，风波不断。

有些食品安全问题虽然不像上述种种劣迹那样触目惊心，却也是不可忽视的：粮食、蔬果的农药残留；畜、禽和水产类动物饲料中掺有雌激素等等。加工食品时究竟人为地添加了多少对健康有害的成分？它们的长期积累会造成什么后果？对于民族的未来会有怎样的影响？这些问题已引起许多专家和有关人士的关注和忧虑。

“民以食为天”，表明在物质匮乏的时代，食物在人类生

活中的重要性。那时，人们关注的重点是食物的生产数量。现在，物质已相对丰富，应该强调的是“食以安为先”，要把保证食品卫生安全放在食品生产加工的首位，再在这个基础上，追求食品的丰富和营养。

“十个部门管一张嘴”，管的只是对食品卫生安全最基本的要求。要做到“食以安为先”，仅仅依靠有关政府部门对生产伪劣食品的厂商进行打击是不够的，还需要广大消费者提高对于食品卫生安全的知识水平。

有人常说“不干不净，吃了没病”，其实，这是不懂得“病从口入”的道理。吃清洁卫生、不变质的食物是饮食卫生中最起码的要求。除了注意食物本身的卫生清洁之外，还应注意进餐的卫生条件，包括进餐环境、餐具、共餐者和餐饮服务从业人员的健康卫生状况。

食物是与水、空气同等重要的生命原料。但是，食物中难免会有一些对人体健康有害的成分，有些是食物所固有的，如毒蘑菇中的各种毒素和四季豆中的皂素，以及植物红细胞凝集素等，食用时若不注意，会造成急性食物中毒；有些是因外界污染而造成的，如农药的喷洒、土壤中富含重金属等，会使一些作物产生农药残留或重金属过量；有些是食物变质而产生的，如肉、鱼、禽、蛋的腐败，粮食的霉变，蔬果的腐烂，油脂的酸败等等，都会产生有害的毒素。

人们在选购食物时，应注意辨认食品腐败所发生的色、香、味、形等方面的异常改变，保证所购食品新鲜，没有变色、变味。易腐败的食品，不要放置太久；若需保存，必须低温冷藏，一般在 $0\sim 4^{\circ}\text{C}$ 。未吃完而冷藏的菜肴，次日吃前要回锅。要尽量选用新鲜的动植物油，应注意低温、避光保存，而且保存时间也不宜过久。

随着生活水平的提高，人们对吃越来越讲究，尤其爱吃“生

猛海鲜”。有人吃了没有熟透的鱼、虾、蟹等海产品，造成细菌性食物中毒或寄生虫感染；不新鲜的甲鱼、黄鳝，吃了也会引起中毒。一些淡水鱼（如鲤鱼、草鱼、青鱼等）的鱼胆中，有一种有毒物质——鱼胆毒素，不论生吃、熟吃或用酒送服鱼胆，都可能引起中毒。毛蚶是甲型肝炎病毒蓄积的好去处，生吃或吃了未煮熟的毛蚶都非常危险。

此外，饮食不当，还可能“吃”出癌症和各种疾病。食品烧烤过程中容易产生一种致癌能力很强的物质——苯并芘，油炸食品用的油脂多次反复使用，也会产生大量苯并芘。发霉的粮食被黄曲霉菌污染，吃进后可能引起肝癌。腌制的酸菜含有致癌物质亚硝酸盐，应尽量少吃。近二三十年来严重威胁人们健康的疾病，如糖尿病、肝病、冠心病、高血压、脑卒中等慢性非传染性疾病，几乎都与某些饮食习惯有关。例如，过度饮酒不但伤肝，也可能造成肠胃疾病；而高胆固醇、高脂肪、过甜与过咸的食物，则是心血管疾病和糖尿病的“导火线”。

因此，要使身体“长治久安”，必须选择健康食品，养成良好的饮食习惯，既要注意营养，又要避开有害因素，并在保证食品安全卫生的前提下，注意“均衡饮食”，也就是平衡进食五谷杂粮、蔬菜水果、鱼蛋肉奶，以及适量的油脂。

当然，影响健康的因素涉及诸多方面，而饮食的卫生与安全无疑是第一位的。本书的编写正是为了提高广大读者的食品卫生安全知识水平。如能对公众有所帮助，我们将不胜欣慰。

编者

2006年12月

第一章 微生物污染——食品安全的头号威胁

1. 难忘 1988 年,毛蚶“大闹”上海滩·····2
2. 一瓶自制豆腐乳,放倒全家十一人·····5
3. O₁₅₇ 大肠杆菌,中毒者成千上万·····10
4. 四川“怪病”的真相·····13
5. 沙门菌,年年交锋的“老对手”·····17
6. 海鲜“生猛”,须防中毒·····21

第二章 当心生鲜美味中的寄生虫

1. “福寿螺”并未带来福寿·····28
2. 生食淡水鱼虾容易感染肝吸虫·····32
3. 烤肉串要了孩子的命·····36
4. “米猪肉”引发一场悲剧·····40

第三章 形形色色的化学性食物中毒

1. 频出人命的“毒盐”事件·····48
2. 土豆发芽要人命,扁豆未熟也有毒·····52
3. 毒蘑菇,美丽外衣下的“杀手”·····57
4. “天绿香”带来野菜之忧·····60
5. “冒死吃河豚”的后果·····62
6. 翠花,先别急着上酸菜·····65

第四章 堵住食物链污染，任重而道远

1. “瘦肉精”一次毒倒数百人.....72
2. 比利时“毒鸡事件”牵出二恶英.....75
3. 海洋被污染，海鲜还能不能吃.....77
4. 鸡瘟人死，禽流感横扫香港与荷兰.....81
5. 英国疯牛病，引起全球大恐慌.....85

第五章 “黑心”食品，防不胜防

1. 假酒喝死人，多次发生的恶性事件.....90
2. 广东惊现“致癌大米”.....92
3. 牛奶的回收与“早产”，风波迭起.....96
4. 使用地沟油，最缺德的“损招”.....100
5. “吊白块”为食品化妆，骗你没商量.....104
6. 毛发酿酱油，叫人心发毛.....107
7. 阜阳劣质奶粉案惊动中央.....112

第六章 新技术中的安全隐患

1. “洋快餐”偏爱氢化油.....116
2. 你害怕“防腐剂、添加剂”吗.....119
3. 转基因食品，敢不敢吃.....125
4. 保鲜膜到底能不能用.....129
5. 特富龙不粘锅事件“尘埃落定”.....132

第七章 致癌物质冲击波

1. 炸薯条与致癌物质丙烯酰胺.....136
2. 苏丹红 I 号拉响全球警报.....140
3. 啤酒业遭遇“甲醛门”.....145
4. “孔雀石绿”再掀波澜.....148

第八章 如何吃上放心菜

1. 农药残留，让消费者放心不下.....152
2. 农药污染食品的途径.....155

3. 知己知彼, 初识农药……………156
4. 教您一招: 如何采购安全蔬菜……………159
5. 清除蔬菜瓜果残留农药的简易方法……………162
6. 食物并非都宜生吃……………166

第九章 今天你吃什么油

1. 吃什么油才放心……………170
2. 是不是油的等级越高越好……………171
3. 了解一下“压榨法”和“浸出法”……………172
4. 脂肪摄入量与癌症……………174
5. 说一说鸡蛋与坚果……………176

第十章 学会保护自己的消费权益

1. 保健品是食品, 不是药品……………182
2. 不买“三无”食品……………187
3. “第三只眼”看超市食品安全……………190
4. 无公害食品、绿色食品与有机食品……………194
5. 食品质量安全(QS)认证与国际标准化(ISO)认证……………197

参考文献

附录 进行食品卫生投诉应注意哪些问题

第一章

微生物污染——食品安全的头号威胁

微生物污染是影响我国食品卫生与安全的最主要因素。每年发生的中毒事件中，微生物性食物中毒的人数最多。

1. 难忘 1988 年，毛蚶“大闹”上海滩

事件回放

1988 年 1 月上旬，上海市发现有 20 多名因食用毛蚶而发生的急性甲型肝炎（以下简称“甲肝”）病人，当即引起了卫生行政当局的高度重视。

经查，病人食用的毛蚶主要来自江苏启东市吕泗海区小庙洪一带。1988 年 1 月 6 日，上海市工商局和卫生局采取联合行动，严禁毛蚶在市区销售，并没收和销毁“带毒”毛蚶，以从根本上切断疾病传播途径。

但是，为时已晚。一场空前规模的“甲肝”大流行如从天降，几天之内使“上海”成为与“甲肝”共舞的关键词。

从 1988 年 1 月 19 日起，全市“甲肝”病例急剧上升。1 月 20 日、1 月 25 日及 2 月 1 日先后有 3 个发病高峰，疫情持续约 30 天，共发生病例 29.2 万例，死亡 11 人。

流行高峰时，在公交车上，乘客主动保持一定间隔，几乎人人

都戴着手套，惟恐沾上“甲肝”病毒。熟人彼此之间递烟，被看作是“不识时务”、招人厌恶的举动；人们抢着把衣被拿到院子里晾晒；餐馆、小吃店、大排档生意冷落。

一位当年曾患



“甲肝”的市民回忆：“一走进医院，急诊室及走廊边都坐满了‘吊盐水’的人。上楼时，大家都小心翼翼，不让手碰到楼梯扶手和墙壁。从外边回到家，立刻将外套脱下洗掉……”

一个月后，上海“甲肝”大流行终于平息。同年，江苏、浙江等省也暴发了“甲肝”。

许多上海市民至今对1988年“甲肝”大流行记忆犹新，有人仍然谈“蚶”色变。上海市卫生监督部门自1988年至今，对容易携带“甲肝”病毒的蚶类进行连续监测，不论产地在哪里，每年都能检出“甲肝”病毒，最高检出率达28%。所以，上海的“禁蚶令”至今尚未解除。

相关知识

经过流行病学调查，确定1988年上海的“甲肝”大流行与生食毛蚶有关。上海市通过居民整群抽样调查发现，对于“甲肝”来说，食用与不食用毛蚶的发病相对危险度相差23倍之多。

毛蚶、魁蚶和泥蚶等贝类水生动物，生活在河口或海边的滩涂，靠过滤海水获取浮游生物为生。由于它们栖息的近海水域受到污染，各种有害物质（如“甲肝”病毒等）就会进入其鳃瓣，在贝体内浓缩蓄积，造成蚶类产品所带病毒比海水中高几十倍至几千倍。食用污染毛蚶，不仅有得“甲肝”的危险，还有患戊型肝炎、伤寒、痢疾的危险。

“甲肝”病毒的抵抗力比其他肠道病毒强许多，它们不仅耐寒、耐酸，而且还能耐受高温，浸泡在60℃的水中1个小时，或是在25℃水中生长3个月都不能将其杀死。在自然条件下，如在贝类等水产品的消化腺内，可以存活三四个月之久。

当前生活污水（粪便、泔水等）和工业污水对我国近海污染相

第一章

微生物污染
食品安全的头号威胁

当严重，这意味着毛蚶被“甲肝”病毒污染的机会更多。

专家解说

毛蚶是上海居民偏爱的海产品之一，人们习惯把毛蚶放入开水里烫一下，蘸上调料食用。这样的生食制作过程，无法达到灭杀毛蚶内各种病原微生物的目的。

利用一定的净化技术，确实可以清除毛蚶、泥蚶等蚶类产品中的“甲肝”病毒。但是这一技术要求非常高，并不容易实现。

最容易做到的预防措施，就是不食用蚶类水产品，切记“卖毛蚶属非法，食毛蚶有危险”。



在上海及周围地区，近年来不法商贩仍然将毛蚶、泥蚶和魁蚶等蚶类水产品偷偷运入水产品市场，销售毛蚶等蚶类水产品的现象时有发生，严

重威胁居民健康。为此，上海市政府有关部门多次要求，进一步加强查禁毛蚶等蚶类水产品，同时提醒市民不要购买和食用蚶类水产品。

1988年“甲肝”暴发流行后，在上海至今未发生新的流行。时隔近20年，人群中的“甲肝”抗体水平较低，一旦受到侵袭，极易引起“甲肝”再次暴发流行。有些人认为自己在1988年时已患过“甲肝”，体内有“甲肝”抗体，再吃点毛蚶也无妨。其实，患过一次“甲肝”后人体内产生的