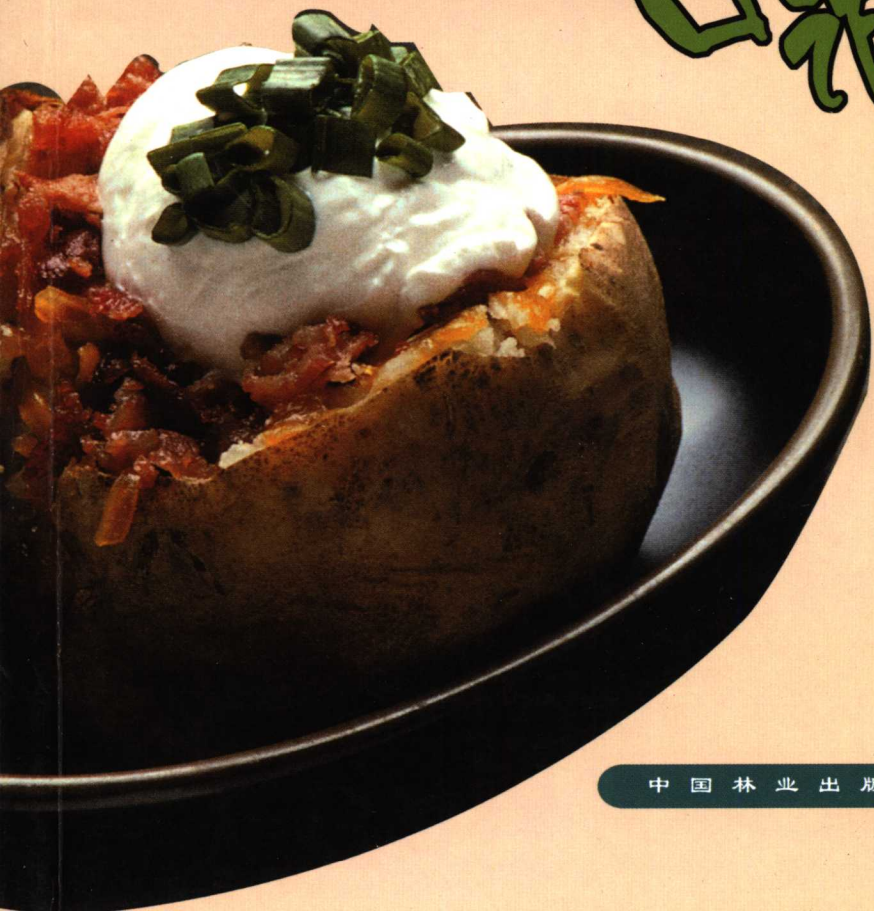


◎ 孙 魁 等编著

食品安全

健康咨询

生活小顾问咨询丛书
SHENGLIAO XIAOJIAOYUEN ZIXUN CONGSHU



中国林业出版社

生活小顾问咨询丛书

食品安全健康咨询

孙 魁 等编著



中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食品安全健康咨询/孙魁等编著. —北京: 中国林业出版社, 2004.5 (2006.12 重印)
(生活小顾问咨询丛书)

ISBN 7 - 5038 - 3759 - 4

I. 食… II. 孙… III. 食品卫生—基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 037656 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京地质印刷厂

版次: 2004 年 5 月第 1 版

印次: 2006 年 12 月第 2 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 7.625

字数: 191 千字

印数: 4001 ~ 10000 册

定价: 11.00 元



前 言

QIAN YAN

随着社会的不断进步，经济的快速发展，人民的生活普遍得到了提高。人们在享受美味佳肴的同时，也给健康带来一定威胁，这就是人们常说的“富贵病”。例如，肥胖病、糖尿病、高血压、高血脂等等，这些疾病的发生，除了遗传因素以外，与人们的饮食习惯也有一定的关系。比如，食品的选择，加工，食用方法等，是否符合卫生、安全、营养标准。由此，我们想到了有必要向广大读者介绍食品安全健康方面的知识，保证人们的身体健康，提高人们的生活质量。

基于上述想法，我们组织了几位专家、学者编写了《食品安全健康咨询》一书，比较详细地介绍了食品安全健康常识、饮食习惯与健康等方面的知识，相信读者定能从中受益。由于我们水平有限，加之时间仓促，书中难免会出现纰漏之处，敬请广大读者多多批评指正。

编委会

2003 年 11 月

《食品安全健康咨询》编委会

主编 孙 魁

编委 王 欣 王朝红 龙革新

刘建平 李 芳 杨 勇

张 华 张光军 陈立丽



目 录

MeLu

前 言

第一章 食品安全健康常识	(1)
1 为什么要改变传统的生活方式	(1)
2 为什么要提倡以谷类为主的食物多样性	(1)
3 为什么洗米煮饭要注意科学	(3)
4 为什么调配膳食需同类互换	(3)
5 为什么补钙要适可而止	(4)
6 为什么提倡吃清淡少盐的膳食	(4)
7 为什么不提倡“不干不净,吃了没病”	(5)
8 为什么食品卫生要做到“净、透、分、防”	(6)
9 为什么加工食品时要反复洗手	(6)
10 为什么打喷嚏、咳嗽时要避开食物	(6)
11 为什么在处理食品时不能吸烟	(6)
12 为什么不能用手直接接触熟食	(7)
13 为什么传染病人不能处理食物	(7)
14 为什么烹调方法一定要得当	(8)
15 为什么要适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉	(8)
16 为什么发霉的食物不能吃	(9)
17 为什么要减少食物中的亚硝胺类	(10)
18 为什么忌用硫磺熏蒸馒头	(12)
19 为什么吃完酸性食物不能马上刷牙	(12)



- 20 为什么不提倡吃油炸食品 (12)
- 21 为什么植物油也不宜多吃 (12)
- 22 为什么炸过食品的油不宜再用 (13)
- 23 为什么炒菜锅要每次都刷洗 (13)
- 24 为什么做熟的食物不宜放置时间过长 (14)
- 25 为什么会出现食物中毒 (14)
- 26 为什么鲜、陈食物不能混放 (14)
- 27 为什么制备凉菜时要特别注意卫生 (15)
- 28 为什么要避免熟食与生食接触 (16)
- 29 为什么剩饭要热透后才能食用 (16)
- 30 为什么细菌喜欢高蛋白和高水分的食物 (17)
- 31 为什么室温是细菌繁殖较理想的温度 (18)
- 32 为什么冰箱内贮存的食物也可能变质 (18)
- 33 为什么说冷藏不能杀菌 (20)
- 34 为什么冷冻肉类在烹调前应彻底化冻 (20)
- 35 为什么食物要在 60°C 以上保温、 5°C 以下冷藏 (20)
- 36 为什么不能在室温下解冻食物 (21)
- 37 为什么要用玻璃瓶盛装果汁、酒、醋 (21)
- 第二章 饮食习惯与健康 (23)**
 - 1 为什么提倡吃天然食物 (23)
 - 2 为什么说没有蛋白质就没有生命 (29)
 - 3 为什么说没有不好的食物 (29)
 - 4 为什么说不良的饮食习惯是胃癌的帮凶 (30)
 - 5 为什么要合理分配三餐食量 (31)
 - 6 为什么不吃早餐危害大 (32)
 - 7 为什么早餐不宜只吃干食 (33)
 - 8 为什么晚餐应多吃素食 (33)
 - 9 为什么不提倡常吃快餐 (34)



10 为什么不宜常吃西式快餐	(34)
11 为什么要提倡少吃一口	(35)
12 为什么饮食也要因地制宜	(35)
13 为什么“吃得巧,记忆好”	(36)
14 为什么不提倡酒宴上多吃菜	(37)
15 为什么要多种食物混合食用	(38)
16 为什么不提倡吃剩余饭菜	(38)
17 为什么不能滥用保健食品	(40)
18 为什么有最佳食物	(42)
19 为什么不能吃过热的食物	(43)
20 为什么饭后不宜多喝水	(44)
21 为什么“白领”易得营养过度症	(44)
22 为什么要提倡经常下厨	(45)
23 为什么不能经常洗大肠	(45)
24 为什么不能偏用一侧牙齿咀嚼食物	(46)
25 为什么食谱与经济条件无关	(46)
26 为什么疾病要早预防	(48)
27 为什么膳食纤维对人体健康十分重要	(49)
28 为什么吐唾液的习惯不好	(49)
29 为什么说必需脂肪酸有重要的生理功能	(50)
30 为什么有必需氨基酸和非必需氨基酸之分 ...	(50)
31 为什么维生素和微量元素与视力有关	(51)
32 为什么说有些维生素与美容有关	(52)
33 为什么要预防钙摄入量不足	(53)
34 为什么要预防硒缺乏	(54)
35 为什么要预防锌缺乏	(54)
36 为什么要预防维生素 A 摄入量不足	(55)
37 为什么要预防维生素 B ₁ 缺乏	(55)



38	为什么要预防缺铁性贫血	(56)
第三章	不同人群饮食与保健	(58)
1	为什么孕妇要保证充足的能量	(58)
2	为什么两胎间隔不满两年幼儿容易死亡	(59)
3	为什么产妇不宜多食红糖	(59)
4	为什么产后膳食要巧安排	(59)
5	为什么提倡母乳喂养	(60)
6	为什么母乳喂养婴儿要逐步添加辅助食品	(61)
7	为什么说乳母营养状况影响乳汁营养	(62)
8	为什么乳母要摄入充足的能量	(63)
9	为什么哺乳有助母亲形体美	(64)
10	为什么婴儿期不宜食用蜂蜜	(64)
11	为什么1岁以后的孩子仍以奶为主食	(65)
12	为什么4~6个月的小孩需添加辅助食品	(66)
13	为什么3岁以下幼儿日进餐5~6次	(66)
14	为什么儿童需要吃富含维生素A的食品	(67)
15	为什么说蛋白质是儿童智力的源泉	(67)
16	为什么儿童肥胖也是忧虑	(67)
17	为什么腹泻病儿需继续喂食	(68)
18	为什么大便的性状可以判断婴儿的喂养情况	(68)
19	为什么感冒病儿宜多喝水	(69)
20	为什么孩子病好后需继续加餐	(69)
21	为什么类脂是儿童智力的物质基础	(69)
22	为什么矿物质是儿童智力的催化剂	(70)
23	为什么有些食物孩子应该常吃	(70)
24	为什么糖类是儿童智力的能源	(72)
25	为什么说3~12岁是智力开发的最佳时期	(72)
26	为什么学龄前儿童不能偏食	(73)



27	为什么卵磷脂和锌能使人变聪明	(74)
28	为什么动脉粥样硬化要从小预防	(75)
29	为什么维生素 D 能防治佝偻病	(76)
30	为什么不能轻信“增高”、“增智”的宣传	(76)
31	为什么学龄儿童要注意饮食	(77)
32	为什么有的小孩挑食、偏食	(78)
33	为什么中小学生的膳食有讲究	(79)
34	为什么考试前膳食要巧安排	(81)
35	为什么学校要提倡营养午餐	(82)
36	为什么防治高血压要从小开始	(83)
37	为什么孩子应饮白开水	(84)
38	为什么青少年要注意饮食健康	(84)
39	为什么说中年人的膳食有讲究	(85)
40	为什么中年女性更应该进补	(87)
41	为什么有些人不宜吃花生	(88)
42	为什么老年饮食需粗细搭配	(88)
43	为什么说长寿有秘诀	(89)
44	为什么老年人应少饮酒、咖啡和浓茶	(90)
45	为什么老年人需节制饮食	(91)
46	为什么冠心病患者宜饮牛奶	(91)
47	为什么饭后不宜立即洗澡	(92)
48	为什么老年人更应补钙	(92)
49	为什么说预防成年人慢性病必须从小开始	(93)
50	为什么含丰富维生素的食物可防止心绞痛	(94)
51	为什么老年人常腰酸背痛	(95)
52	为什么要注意口腔卫生	(95)
53	为什么中风有许多危险因素	(96)
54	为什么老年人饭后不宜立即午睡	(97)



55	为什么严重脱发需检查心脏功能	(98)
56	为什么运动能减少糖尿病	(98)
57	为什么人的健康不能靠补药	(98)
58	为什么牙齿不能再生	(99)
第四章	水果蔬菜与健康	(100)
1	为什么空腹不宜吃水果	(100)
2	为什么吃皮色鲜艳的水果要去皮	(100)
3	为什么不宜吃香蕉充饥	(101)
4	为什么说红枣是保健食品	(101)
5	为什么饭后不宜马上吃水果	(101)
6	为什么冰冻西瓜时间不宜过长	(102)
7	为什么西瓜不宜多吃	(102)
8	为什么荔枝忌过食	(102)
9	为什么橘子不宜多吃	(104)
10	为什么吃橘子前后不宜喝牛奶	(104)
11	为什么发苦的柑橘不宜吃	(105)
12	为什么柿子不宜空腹食用	(105)
13	为什么柿子不宜与香蕉、红薯和螃蟹同食	(105)
14	为什么菠萝不能削皮后立即食用	(106)
15	为什么吃白果会中毒	(106)
16	为什么吃甘蔗不能解渴	(107)
17	为什么吃霉变甘蔗会中毒	(107)
18	为什么干果忌多食	(108)
19	为什么吃果仁会中毒	(109)
20	为什么不宜食用生杏仁和桃仁	(109)
21	为什么水果不能完全取代蔬菜	(110)
22	为什么要多吃蔬菜	(110)
23	为什么蔬菜并不是越新鲜越好	(111)



24 为什么受过轻微虫害的蔬菜仍可选购	(111)
25 为什么受冻的白菜不能吃	(112)
26 为什么采购回的蔬菜应浸泡一下	(112)
27 为什么不宜用生豆油拌菜	(113)
28 为什么说冬瓜有减肥的功效	(113)
29 为什么烹调蔬菜要急火快炒	(114)
30 为什么绿叶蔬菜忌焖煮	(114)
31 为什么不宜用沸油炒菜	(114)
32 为什么炒青菜不宜加醋	(115)
33 为什么说菠菜和豆腐可以一起吃	(115)
34 为什么菜馅的菜汁不宜挤干	(115)
35 为什么说“菜以水为鲜”是误解	(116)
36 为什么四季豆不熟不能吃	(116)
37 为什么豆芽过长营养会变差	(116)
38 为什么化肥催发的豆芽不能吃	(117)
39 为什么鲜黄花菜不宜吃	(117)
40 为什么菠菜不能多吃	(118)
41 为什么说芹菜和叶对慢性病有保健作用	(118)
42 为什么蓝紫色的紫菜不宜食用	(118)
43 为什么发芽土豆不能吃	(119)
44 为什么胡萝卜和白萝卜不宜同食	(119)
45 为什么胡萝卜不宜生吃	(119)
46 为什么萝卜、橘子、葡萄不能同食	(120)
47 为什么南瓜不能久存	(120)
48 为什么吃南瓜等食物会使皮肤发黄	(121)
49 为什么新鲜木耳不宜食用	(121)
50 为什么发木耳不宜用热水	(121)
51 为什么银耳汤不宜存放过久	(122)



52	为什么菜汤不能多喝	(122)
第五章	肉禽蛋类与健康	(123)
1	为什么肉类是优质蛋白质和锌的主要来源	(123)
2	为什么要少吃猪肉	(123)
3	为什么不宜用热水浸洗鲜猪肉	(123)
4	为什么烧肉不宜过早放盐	(124)
5	为什么肉不能炒得太嫩	(124)
6	为什么忌吃“豆猪肉”	(124)
7	为什么猪肉质量比其他禽类差	(125)
8	为什么禁止食用死因不明的病死牲畜肉	(126)
9	为什么要适量吃一些动物内脏	(126)
10	为什么维生素 C 不能与猪肝同吃	(126)
11	为什么刚屠宰的猪肉不宜食用	(127)
12	为什么吃烤羊肉串要细嚼慢咽	(127)
13	为什么咸肉、腌鱼要烧透	(128)
14	为什么不宜吃青蛙肉	(128)
15	为什么不宜过多食用咸肉	(128)
16	为什么忌吃病死猪肉	(129)
17	为什么不宜多吃香肠	(129)
18	为什么炖鸡汤不应先加盐	(130)
19	为什么肉汤并不比肉渣有营养	(130)
20	为什么鸡屁股不能吃	(130)
21	为什么吃动物的喉头气管会中毒	(131)
22	为什么蛋黄有增强记忆的作用	(132)
23	为什么说蛋类营养价值较高	(132)
24	为什么炒鸡蛋不宜放味精	(132)
25	为什么鸡蛋不能生吃	(133)
26	为什么熟蛋不宜用冷水冷却	(135)



27	为什么鸡蛋不宜久煮	(135)
28	为什么吃鸡蛋不能代替吃瘦肉	(136)
29	为什么吃茶叶蛋不好	(136)
30	为什么不宜用清水冲洗脏鸡蛋	(136)
31	为什么松花蛋不宜经常食用	(137)
第六章	水产品与健康	(138)
1	为什么说鱼类是长寿食品	(138)
2	为什么海鱼中的青皮红肉鱼类会引起中毒 ...	(138)
3	为什么冷冻鲜鱼不好	(139)
4	为什么说鱼头能健脑	(140)
5	为什么烧焦的鱼不宜食用	(140)
6	为什么吞服鱼胆会引起中毒	(141)
7	为什么说吃鱼莫弃鳞	(141)
8	为什么生鱼粥、生鱼片对人体有害	(142)
9	为什么小孩不宜吃咸鱼	(142)
10	为什么鲜海蜇不宜直接食用	(143)
11	为什么忌吃死鳖和死鳝鱼	(143)
12	为什么不熟的虾不宜食用	(144)
13	为什么螃蟹宜蒸不宜煮	(145)
14	为什么会发生贝类中毒	(145)
15	为什么不宜吃生的水产品	(146)
第七章	调味品与健康	(148)
1	为什么不能随意使用味精	(148)
2	为什么要重视调味品的卫生	(148)
3	为什么菜肴中多放酱油不好	(150)
4	为什么会发生大麻油中毒	(150)
5	为什么食醋有益健康	(151)
6	为什么不提倡多吃天然调味品	(151)



- 7 为什么不提倡吃得太咸 (151)
- 8 为什么酱油不宜生吃 (152)
- 9 为什么吃生姜可预防胆石症 (152)
- 10 为什么烂生姜不能吃 (152)
- 11 为什么煮鱼不宜早放姜 (153)
- 12 为什么调味品对中药疗效有副作用 (153)
- 13 为什么不宜多吃辣椒 (154)
- 14 为什么有色的调味品不会引起皮肤色素沉着 ... (155)
- 15 为什么腹泻忌食大蒜 (155)
- 16 为什么烧豆腐不宜放葱 (155)

第八章 酒水饮料与健康 (156)

- 1 为什么饮酒应适量 (156)
- 2 为什么喝红葡萄酒有益健康 (157)
- 3 为什么不宜饮酒御寒 (157)
- 4 为什么不要过多饮啤酒 (158)
- 5 为什么说酒中含多种有害物质 (158)
- 6 为什么低度酒不宜久存 (160)
- 7 为什么药酒不宜泡时间过长 (161)
- 8 为什么冷冻啤酒不宜存放时间过长 (161)
- 9 为什么啤酒里不宜对饮料 (162)
- 10 为什么忌酒后立即看电影、电视 (162)
- 11 为什么假酒中毒会导致视力下降甚至失明 (162)
- 12 为什么夏季饮料以白开水最好 (163)
- 13 为什么水也忌暴饮 (164)
- 14 为什么生泉水不宜饮用 (165)
- 15 为什么不宜喝过于新鲜的桶装水 (165)
- 16 为什么说纯净水利弊各半 (166)
- 17 为什么水也要喝新鲜的 (166)



18	为什么剧烈运动后不宜马上大量饮水	(167)
19	为什么喝水不能随意	(167)
20	为什么不宜用饮料取代白开水	(168)
21	为什么有些开水不宜喝	(168)
22	为什么蜂蜜忌开水冲服	(169)
23	为什么酒后不宜饮咖啡	(169)
24	为什么不能用果汁服药	(170)
25	为什么有的果汁会沉淀、变色和变味	(170)
26	为什么饭后不宜马上喝茶	(172)
27	为什么吸烟时忌饮果汁	(173)
28	为什么不能用镀锌的白铁桶盛放饮料	(173)
29	为什么饮茶戒铝害	(173)
30	为什么汽水会爆炸	(174)
31	为什么饱餐后不宜多喝汽水	(174)
32	为什么吃狗肉后不宜喝茶水	(175)
33	为什么有些人群不宜饮茶	(175)
34	为什么发烧时不能喝茶	(176)
第九章	豆制品、牛奶与健康	(177)
1	为什么说大豆是质优价廉的健康食物	(177)
2	为什么说豆腐渣功效不可低估	(181)
3	为什么喝豆浆的戒律比较多	(182)
4	为什么喝生豆浆会中毒	(182)
5	为什么乳类在食品中占有特殊地位	(183)
6	为什么不宜空腹喝牛奶	(183)
7	为什么煮奶不宜用文火	(184)
8	为什么牛奶忌久煮	(184)
9	为什么不能以牛奶为主食	(184)
10	为什么夏季不宜饮凉牛奶	(185)



11	为什么睡前饮用牛奶更有利于健康	(185)
12	为什么煮牛奶戒奶、糖同时加热	(186)
13	为什么酸奶不宜热饮	(186)
14	为什么牛奶不宜冰冻保存	(187)
15	为什么宴席上不宜以奶代酒	(187)
16	为什么喝牛奶后不宜再喝橘汁	(187)
17	为什么牛奶与巧克力不宜同时食用	(188)
18	为什么乳酸饮料与酸牛奶不同	(188)
19	为什么戒用牛奶服药	(188)
第十章	其他食品与健康	(189)
1	为什么烧烤的食物不宜多吃	(189)
2	为什么焦化、烟熏食品不宜多吃	(189)
3	为什么说方便面营养价值很低	(191)
4	为什么不要经常食用沙锅菜	(191)
5	为什么频繁吃火锅易患痛风病	(192)
6	为什么腌菜不当能引起中毒	(193)
7	为什么不吃已被黄曲霉素污染的食品	(194)
8	为什么不宜常吃汤泡饭	(194)
9	为什么臭豆腐不宜多吃	(195)
10	为什么熬骨头汤忌用热水	(195)
11	为什么不能食用掺工业用矿物油的大米	(195)
12	为什么发黏的腌菜可致癌	(197)
13	为什么食用夏季的蜂蜜应注意安全	(197)
14	为什么忌嚼食喂孩子	(198)
15	为什么不宜多吃多味瓜子	(198)
16	为什么凉拌菜也会被污染	(199)
17	为什么说面食加工有学问	(200)
18	为什么不宜多吃甜食	(201)