



农村 食品安全

李乡状 主编



天津科学技术出版社

安全新农村

农村 食品安全

李乡状 主编



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农村食品安全/李乡状主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2011. 7

(安全新农村)

ISBN 978 - 7 - 5308 - 6482 - 1

I. ①农… II. ①李… III. ①农村—食品卫生—基本知识
IV. ①R155. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 151099 号

责任编辑: 蔡小红

责任印制: 兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电 话: (022) 23332695 (编辑室) 23332393 (发行部)

网 址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

印 刷: 北京龙跃印务有限公司印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张 45 字数 850 千字

2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 165.00 元 (全十册)

前言



人生有许多梦想，而我的梦想之一就是为农民农村农业服务，这套农业丛书的出版，让我的这个梦想得以实现。我的童年是在农村度过的，换句话说，我拥有绿色的童年。正是那时的历练与陶冶，使我在此后的城市生活中做到了处变不惊，胜不骄，败不馁。多少年来，始终萦绕在我心头的是挥不去的浓浓乡情。我大学毕业去单位报到，领导看见我的名字二话没说就将我分到了农村救济科；我进入报界，主编同样不假思索地让我在乡村栏目任职；后又派我到《农村天地》杂志社工作8年。总之，我的工作离不开农村与农业，朋友也是农民居多。不谦虚地说，就是城里人不屑或者说是不会的农活我也会干几样，比如水稻育苗、葡萄嫁接等。身后有余忘缩手，眼前无路想回头。就在我为出版这套丛书四处搬兵、网罗人才时，得到《吉林日报》社农村部主任张力军，副主任石威，群工部主任孟繁杰，记者林启龙、王继富的积极响应与帮助。在此表示诚挚的谢意。俗话说，人多力量大，众人拾柴



火焰高。我的大学同学肖军在关键时刻，给我以鼎力支持，找来了任东波等几名农大的专家一同助我一臂之力。我的老领导、曾经在《农村科学实验》《农村未来》《农村畜牧兽医》杂志任主编、主任的周振和、吕维也加入了这个团队，使我的力量大增。从而保证了这套丛书的质量，在具有科学性、实用性的同时，技术上也有了一定的高新度。我希望这套丛书能为推动新农村建设尽微薄之力。当然由于时间仓促，难免有不足之处，敬请广大读者及朋友批评指正。

李乡状

2011年4月

目 录

第一章 概 论	1
第一节 食品安全管理条例	1
第二节 食品安全的社会意义	3
第三节 农村食品安全的核心	5
第二章 我国农村食品安全现状	9
第一节 农村的经济条件	9
第二节 农民食品消费现状	11
第三节 农民的膳食结构及营养状况	14
一、农民的膳食结构	14
二、农民的营养状况	16
第四节 家庭特征和营养差异	18
第三章 食物营养与商店食品安全	22
第一节 食物营养	22
一、谷类的营养价值	22
二、豆类的营养价值	23
三、水果的营养价值	24
四、蔬菜的营养价值	26





五、肉类的营养价值·····	27
六、蛋类的营养价值·····	29
七、鱼类的营养价值·····	30
八、调味品的营养价值·····	31
第二节 水的功能·····	32
一、维持液体的正常渗透压·····	32
二、促进食物的消化吸收·····	33
三、调节体温·····	33
四、水是体内摩擦的润滑剂·····	33
第三节 乡村商店的食品安全·····	34
第四章 如何提高农村食品安全·····	37
第一节 食品包装上的“QS”标志 ·····	37
一、认识食品上的“QS”标志 ·····	37
二、辨别“QS”标志的真伪 ·····	40
第二节 查看食品的保质期·····	42
第三节 购买食品应注意事项·····	45
第四节 提高食品安全意识·····	47
第五节 改掉自身不良卫生习惯·····	49
第六节 确保食品生产安全·····	51
一、确保自家产的水果食用安全·····	51
二、确保自家产的蔬菜食用安全·····	53
三、确保自家产的其他食物食用安全·····	54
第五章 特殊人群的食品安全·····	56
第一节 孕妇及中、小学生食品安全·····	56

一、孕妇食品安全·····	56
二、中小學生食品安全·····	59
第二节 患病者食品安全·····	82
第三节 大眾食品安全·····	86
第六章 农村食物中毒及解救方法·····	89
第一节 食物中毒简介·····	89
第二节 食物中毒的原因及表现·····	92
一、食物中毒的原因·····	92
二、几种常見食物中毒·····	94
第三节 食物中毒的分类 ·····	116
一、有害物質分类 ·····	116
二、按病原物質分类 ·····	116
第四节 食物中毒后救助方法 ·····	117
一、粮食类食物中毒 ·····	117
二、肉类食物中毒 ·····	118
三、果蔬类食物中毒 ·····	120
第七章 常見食物相克介绍 ·····	123
第一节 几种不宜同食的食物 ·····	123
一、鸡蛋与豆浆不宜同食 ·····	123
二、柿子与白薯不宜同食 ·····	124
三、牛奶与巧克力不宜同食 ·····	125
四、有些水果与海鲜不宜同食 ·····	125
五、萝卜与水果不宜同食 ·····	126
六、牛奶与果珍不宜同饮 ·····	126





七、土豆烧牛肉不易消化	126
八、小葱拌豆腐形成草酸钙	126
九、茶叶煮鸡蛋阻碍消化	127
十、红白萝卜不宜混吃	127
十一、白酒与汽水同饮不宜	127
十二、螃蟹与柿子不宜同食	128
第二节 食物搭配禁忌	128
一、蔬菜类	128
二、肉类	130
三、鱼类	132
四、水果类	132
五、粮食类	133
六、其他	134

第一章 概 论

第一节 食品安全管理条例



1

第一章 概 论

为了广大的消费者能食用到严格按照规定生产出来的食品，国家特此制定了食品安全相关的法律及实施条例。

《中华人民共和国食品安全法实施条例》分别以总则、食品安全风险检测和评估、食品安全标准、食品生产经营、食品检验、食品进出口、食品安全事故处置等全面地对从事食品行业的人进行食品安全规范，为保证食品的质量和减少发生食品中毒时间做了一定的贡献。

在《中华人民共和国食品安全法实施条例》中的第一章第二条中明确规定：“县级以上地方人民政府应当履行食品安全法规定的职责；加强食品安全监督管理能力建设，为食品安全监督管理工作提供保障；建立健全食品安全监督管理部门的协调配合机制，整合、完善食品安全信息网络，实现食品



安全信息共享和食品检验等技术资源的共享。”从这一条规定中，我们可以看出国家非常重视人们的食品安全，为了人们的饮食安全所做的努力，是不能用语言形容的。

第一章第四条：“食品安全监督管理部门应当依照食品安全法和本条例的规定公布食品安全信息，为公众咨询、投诉、举报提供方便；任何组织和个人有权向有关部门了解食品安全信息。”这一条是国家为了让广大消费者了解食品的安全信息所制定的规范，如果我们购买到有质量问题的食品，可以通过投诉和举报等方式要求厂家给予解释和赔偿损失，不让我们消费者的利益受损。

第四章第二十条：“设立食品生产企业，应当预先核准企业名称，依照食品安全法的规定取得食品生产许可后，办理工商登记。县级以上质量监督部门依照有关法律、行政法规规定审核相关资料、核查生产场所、检验相关产品；对相关资料、场所符合规定要求以及相关产品符合食品安全标准或者要求的，应当作出准予许可的决定。其他食品生产经营者应当在依法取得相应的食品生产许可证、食品流通许可证、餐饮服务许可后证，办理工商登记。法律、法规对食品生产加工小作坊和食品摊贩另有规定的，依照其规定。食品生产许可证、食品流通许可证和餐饮服务许



“可证的有效期为3年。”这一条从生产者人员入手，让他们按照规定聘用身体健康的工作人员，以免将疾病传播给广大的消费者，同时规定企业的环境卫生必须达到国家规定的标准，这样才能确保生产出来的食品符合人们所需的。

第六章第三十六条：“进口食品的进口商应当持合同、发票、装箱单、提单等必要的凭证和相关批准文件，向海关报关地的出入境检验检疫机构报检。进口食品应当经出入境检验检疫机构检验合格。海关凭出入境检验检疫机构签发的通关证明放行。”这一条对我国进口食品进行严格规范，进口商没有相关文件和已经检验合格的证明是不能向国内输入食品的。这一条限制了那些打算不经过一系列安全卫生检查手续的、为私利而不顾消费者健康的人的行为，为国内大众的食品安全提供了一件防护衣。

国家对那些只为谋取暴力和不顾人民大众身体健康的不法分子和违规企业绝不会心存仁慈，一定会严厉打击他们，正所谓法网恢恢，疏而不漏。

第二节 食品安全的社会意义

做好食品安全工作和保证我们所吃的食物质量对个人和社会都有重要的意义。

说到食品安全，我们对此都时刻关注，非常关



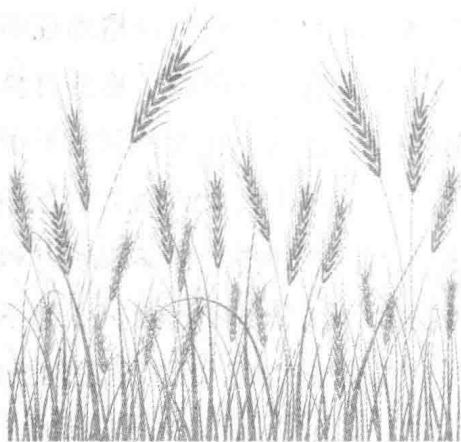
心。今天，随着社会经济的不断发展，全球经济的不断进步，我们的饮食文化越来越多样化，食品卫生和食品安全已经成为全球热门话题，受到人们的高度重视。

随着市场经济的发展，食品种类呈多样化的发展趋势，而这样的发展也致使各种食品的添加剂不断翻新，添加到人们日常的食物当中。肉松中有添加剂，奶粉中有三氯氰胺，用头发做酱油的原料等。虽然我们在一些时候认同“眼不见为净、不干不净吃了没病的”观点，但是当我们的身体出现问题时，我们却可能发现不出患病的根源，拿不出证据来证明是哪些食品让我们患上的疾病。

不管是什么人，吃了有问题的食品都会带来一些麻烦，教师吃了就会耽误给学生讲课；学生

吃了就不能按时去学校上课；工人吃了就会停止工作去治疗；司机吃了就会导致客运中断；农民吃了就会延误播种或者收割的最好时机。

所有的这些让我们对食品安全引起了重视，更





重视我们自己的身体健康。没有健康的身体就没有一切。

社会是由我们每一个人共同组成的，我们每一个人都和社会有着密切的关系。因此，做好食品安全是我们做好一切事情的基础，是我们最应该也是必须要严肃对待的问题。我们只有把食品安全做好，才能让社会稳步、快速、健康的发展。

第三节 农村食品安全的核心

我国食品安全总体形势是好的，但是不容我们放松。在某些地区，尤其是偏远的农村，食品安全问题很突出，我们应给予更多的重视。

致使食品不安全的主要因素有如下几个方面：

（一）对这些食品生产加工领域监管的难度较大。突出地表现为食品生产企业多、小、散、乱、差，生产单位大多数是几个人做成的小作坊，很多都不具备生产合格食品的必备条件，不具备产品检测检验条件，这当然也就不能保证生产出符合质量安全要求的产品。

（二）食品流通企业管理水平还需要不断地提高。个体商店缺乏必要的安全设施，经营管理落后，一部分批发市场缺乏有效的安全检测手段和质量控制措施，使造假分子有机可乘，甚至可能成为假冒



伪劣食品的集散地；一些经营企业贪图一己私利，不考虑购买者的安全和感受，蓄意出售过期变质食品和病死畜禽的现象屡禁不止；不法食品生产经营者时常撕掉标示，伪造标志，滥用标志、蒙骗和误导购买者。

（三）种植和养殖环节的污染问题比较严重。大家都知道水产品中的水发水产品、海水贝类、虾类等受到药物侵害问题比较多；养殖人员违规使用、滥用和误用农药、兽药的问题比较严重。

（四）对农村食品安全监管相对薄弱。不法分子往往将假劣食品销往农村乡镇集贸市场和各个村中的商店，由于农民缺乏识别食品的真伪和判断真伪食品的能力比较弱，这些淳朴善良的农民就成为最直接、最严重的受害者。

（五）应对突发食品安全事件的能力需要进一步提升。

食品安全是我们所有人都关注的话题，农村食品安全更是我们应要重视的。在农村，经济条件有限，道路不是很发达，食品的运输不及时会导致运到农村的食品有的已经过了保质期，即使生产部在农村，这里的环境也决定了食品安全有难度。

在农村，人们有一种观念：所有东西都是土壤里长出来的，都是干净的，如果青菜洗两次，他们会认为这是在浪费水，香肠掉在地上捡起来用手擦



擦照样吃。这是他们一直以来养成的习惯，这个习惯也在随着社会的进步在一点一点地改善。

农民有着坚强、吃苦耐劳的优秀品质，这也导致如果他们食用了有问题的产品不会及时就医，耽误了治疗的最佳时间，容易引起更大的疾病。所以我们农民朋友要提高自我防范意识和安全健康保护意识，当我们买东西时不能只听卖者说的话，要看清所买食品的生产商和保质期等一些信息，这些可以为我们辨别食品的质量提供保证。

农民一定要爱惜自己的身体，首先要注意我们的饮食习惯和饮食卫生，这样我们的身体就不会受到那些问题食品的伤害。

我们不要以为食品都是没有问题的，或者有点问题也没有什么大不了的。小小病菌一旦进入我们的身体就会繁殖的很快，如果食品中带有细菌，就会影响我们的健康，所以对于食品的质量是一点都不能马虎的。

那些“不干不净吃了没病，人就是命，该怎么死就怎么死，不用考虑太多”的言论都是老辈人的观点。我们是生在现代社会，长在科学发展的社会，所以我们要相信科学，相信实验，看看我们周围有很多的病菌在对我们的身体虎视眈眈，我们一定要做好自我保护措施，绝不让病菌有机可乘。

农业是国家之本，农民是农业之基。所以农民

的身体健康关系到我们社会的繁荣稳定与和谐发展，做好农民的食品安全是社会责任的重中之重。但这更要靠农民自己，要确保所食食物是安全的、不会对身体健康产生危害的。因为这不仅仅是为了个人的健康，为了家庭的幸福，更是为了国家的繁荣昌盛。

