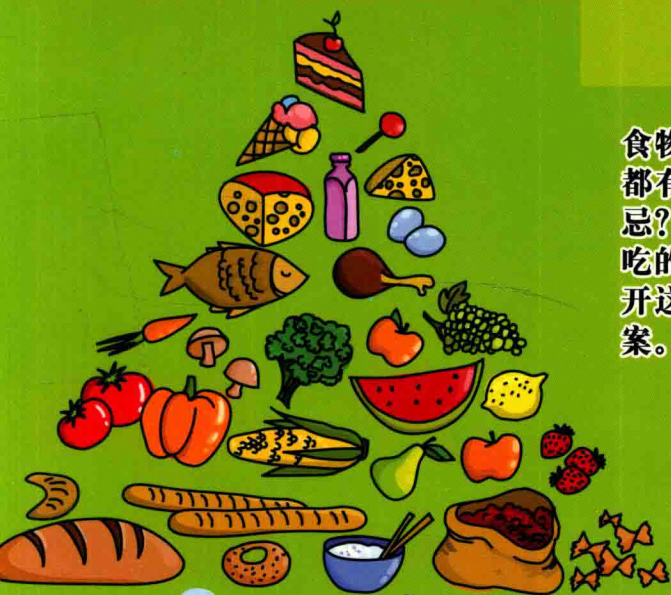




让饮食 变得健康

冀海波 / 编著

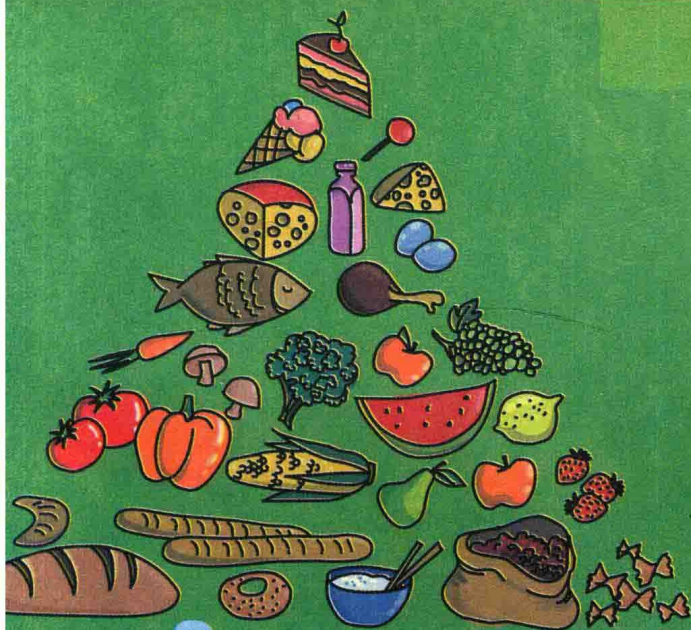


“吃”是一门大学问。品种繁多的食物究竟该吃什么，怎么吃？各种食物都有哪些营养功效？食物之间有哪些宜忌？疾病与饮食有怎样的关系？怎样从吃的学问中吃出真正的健康？那么请打开这本书吧，本书将给你一个完美的答案。



让饮食 变得健康

冀海波 / 编著



广西美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让饮食变得健康 / 冀海波编著. — 南宁 : 广西美术出版社, 2013.8

(你身边的低碳科学)

ISBN 978-7-5494-0913-6

I. ①让… II. ①冀… III. ①食品安全—青年读物②
食品安全—少年读物 IV. ① TS201.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 184816 号

你身边的低碳科学——让饮食变得健康

Ni Shenbian De Ditān Kexue—Rang Yinshi Biānde Jiānkāng

编 著: 冀海波

策划编辑: 梁 毅

责任编辑: 吴素茜 黄冬梅

审 校: 黄春林 陆 源

出 版 人: 蓝小星

终 审: 黄宗湖

出版发行: 广西美术出版社

地 址: 广西南宁市望园路 9 号

邮 编: 530022

网 址: www.gxfinearts.com

印 刷: 北京潮河印刷有限公司

版 次: 2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 695mm × 960mm 1/16

印 张: 12

书 号: ISBN 978-7-5494-0913-6/ TS · 40

定 价: 28.00 元

版权所有 翻版必究



前言

在食不果腹的年代，吃饱穿暖是人们的终极目标。如今，世界大部分国家都已经摆脱了饥荒的困扰，关于食品的话题却并没有因此从人们的口中消逝。尤其是随着一些食品安全事件的爆发，“民以食为天”再次成为街头巷尾的热门话题。三聚氰胺奶粉、地沟油、染色花椒、瘦肉精猪肉、避孕药黄瓜……种种问题食品一而再，再而三地挑战着广大民众的忍耐极限。

更让人担忧的是，问题食品并不仅仅限于这些人们已经发现或者还没有发现的人为的“造假”、“掺假”食品。潜伏在食品中的自然杀手也不少，每年媒体上都会报道一些因食用了四季豆、毒蘑菇、发芽的马铃薯等植物性食物和河豚、贝类等动物性食物而中毒的事件。

在人们的第一印象之中，营养、美味等这些美好的词语似乎正在逐渐远离被我们称之为食品的那些东西。在这种种问题的困扰之下，人们不得不重新审视食品安全问题，不得不将保障人类健康的食品安全提上议事日程。因为食品安全不但关系着每个人的生命，还关系人类的未来。

如今，食品安全已经成为一个国际性的问题。世界各国都在积极挽救人类岌岌可危的菜篮子。随着国际贸易的增长，各国都针对食品安全问题采取了一系列的措施，在负责食品安全的各级部门和机构的监督之下，制定了严格的食品安全技术规范和标准。这在一定程度上保障了人类餐桌的安全。但是解决人类的食品安全问题仍然任重道远，仍需全世界人民共同



努力！

为了让青少年了解食品安全，提高食品安全意识，我们组织编写了本书。在书中，我们介绍了食品的安全问题、健康饮食、低碳饮食的一些知识，希望广大青少年朋友能够通过阅读本书对食品安全有一个全面的认识，提高食品安全意识。

由于编者的水平所限，书中难免存在一些谬误和不足之处。在此，我们恳请广大读者批评指正！





目录

第一章 看——“吃”出来的问题

- 安全食品哪去了 / 2
- 令人恐惧的“黑心”食品 / 4
- 可怕的带毒食品 / 8
- 可怕的食物包装 / 11
- 这样的食品真的白吗 / 14
- 泔水油是这样炼成的 / 16
- 不保健的保健品 / 18
- 重金属污染也悄然走来 / 22
- “烧”出来的问题 / 25
- 垃圾食品为什么这么多 / 28

第二章 瞧——绿色食品新选择

- 绿色食品，未来的方向 / 34
- 精挑细选绿色食品 / 36





全面认识绿色食品 / 38

绿色食品生产链条 / 42

了解有机新概念 / 47

追溯“有机农业”之源 / 51

发展有机食品是一种必然 / 53

有机：从点滴做起 / 55

远离“有机”文字游戏 / 57

第三章 挑——火眼金睛觅绿食

不要被华丽外表所欺骗 / 60

不要轻信不含添加剂的食品 / 62

你会挑选放心熟食吗 / 64

水产品的选购方法 / 67

新鲜海产品的选择 / 69

选择适合自己的酸奶 / 71

新鲜水果巧选择 / 74

如何选购、保存和食用豆芽 / 77

绿色蔬菜选购方法 / 79

安全用油巧选择 / 82

如何选购面粉 / 85

妙选腊肉腊肠 / 89





大米也要绿色消费 / 92

酱油和食醋巧选购 / 95

教你选购和食用绿色饮料 / 99

第四章 吃——回味无穷的绿色饮食

更清楚地认识食物 / 104

方便食品要少吃 / 107

零食要少吃 / 109

野味要少吃 / 114

太甜的食品不要吃 / 116

吃水果也有学问 / 118

绿色饮食“九样真经” / 121

中小学生饮食要注意 / 124

健康生活的“黄金法则” / 126

喝牛奶时忌四点 / 131

药食同源，吃出好身体 / 133

白开水喝起来更健康 / 137

脑力者与体力者饮食小秘密 / 140

健康用餐小建议 / 144

看看外国人怎么吃 / 148





第五章 酷——低碳饮食炫“食”尚

低碳饮食新时代 / 152

进入低碳饮食的世界 / 154

低碳饮食，学会吃素 / 156

做饭中的低碳方法 / 159

烧水中的低碳方法 / 164

少吃快餐，低碳有方法 / 167

低碳饮食的食品选择 / 171

自制饮料，健康又低碳 / 174

让低碳帮你减肥 / 178

低碳饮食总动员 / 181



第一章

看——“吃”出来的问题

民以食为天，所以古人曾经做过这样的阐述：“食色，性也。”人的本性不会改变，那么食物在人们心中的地位便不会改变，而中国人对于饮食则看得更为重要。但是伴随着饮食文化的不断进步，吃出来的问题也变得尤为明显。打开电视，翻开报纸，触目惊心的黑心食品和日益频繁的食品安全事故，接二连三、应接不暇。于是食品安全问题，渐渐被人们重视起来。





安全食品哪去了

我们现在真的有些怀念以前的生活了，因为现在的食品实在让我们放心不下。有毒泡菜、不合格粉丝、劣质奶粉、残留农药超标的蔬菜等，大量问题食品经过媒体曝光后仍让我们心有余悸。大多数人感到自己的生活受到了极大的威胁：如果连安全的食物都吃不到，健康生活根本就是一种奢望！

来看看我们是怎么解决吃的问题的吧！最简单的想法莫过于去饭店了，既省去了许多买菜做饭的烦恼，又节省了不少时间。现在的餐馆服务真的很到位，从进门那一刻起，就能享受做上帝的感觉。厨师的手艺你不得不佩服。中国菜要色有色，要味有味，有时还真庆幸自己生在中国，而不是顿顿吃牛肉土豆的欧洲呢。吃完了也好办，买单走人，一切麻烦事，就让那些服务员代劳吧！

就在我们尽情享受美味的时候，有谁料



蔬菜农药残留检测

到我们的身体有可能正在和有毒食品进行一场生死的较量呢？有时也许感觉并不是很明显，但有毒物质长期积累为日后疾病的发作埋下了病根。严重时，食物中毒可能直接威胁我们的生命。

餐馆的食品是不是安全和卫生的，我们不敢妄加断言，但媒体的报道告诉我们一个不争的事实——大量的问题食品被社会不知不觉地消费掉了。炒菜的油有可能是从下水道里提炼出来的“泔水油”，牛百叶有可能是经氢氧化钠和福尔马林泡制的，肉松有可



你敢吃吗



能是用病死的猪肉做的原料，碧绿的海带有可能是用化工染料浸泡而成……

中国有句古话叫“自己动手，丰衣足食”。既然餐馆饮食不安全，我们就自己买菜做饭吧。可是情况也没有想象的那么简单。看到市场上那些根粗叶厚的蔬菜，食欲增加了不少。可是你想过没有，这些看起来鲜嫩无比的菜，也许是用禁用农药灌根的。又长又白，看起来很美观的豆芽很可能是用尿素、硝铵和无根剂培植出来的。我们精心挑选的大米，看着晶莹透亮、光鲜可人，但有可能是用工业矿物油打磨、抛光的陈旧大米。



脏乱的路边小摊

水产品受污染的现象也严重了。现在的鱼饲料中通常有一种成分：黄酮素，它是避孕药的主要成分。被称为“水产三珍”之一的大闸蟹中可能含有超量的氯霉素和土霉素。更有不法商家直接用染色剂对黄鱼染色，将其冻结后销售。

面对媒体的频频曝光，作为消费者，我们已不仅仅是看客了。就连国家食品药品监督管理局局长在接受记者采访时也坦承：他吃东西时也担心安全。我们不得不困惑：当今社会，经济水平如此发达，科学技术如此先进，难道连“吃”这个最简单的问题都无法解决吗？当我们踟躅于种类丰富的菜市场，当我们站在街头，面对满街生意火爆的饭馆，我们该好好想一想：今天我们吃什么会安全呢？难道我们真的没有可以安心享用的食品了吗？

绿色新视点

了解中国的饮食文化

由于中国幅员辽阔，地大物博，各地气候、物产、风俗习惯都存在着差异，长期以来，在饮食上也就形成了许多不同的风味。中国一直就有“南米北面”的说法，口味上有“南甜北咸东酸西辣”之分，主要有巴蜀、齐鲁、淮扬、粤闽四大风味。



令人恐惧的“黑心”食品



1. 有色大米好看不好吃

国家制定的大米质量标准和卫生标准中，都不允许在大米加工中加入任何添加剂。近年来，不法商人为了追求高额利润，将大米着上黄色、绿色等颜色，标上“胡萝卜素”大米、“竹香”大米等诱人的名称，售价也在每 500 克 3 ~ 5 元不等。而本色大米的售价都在 2 元上下。不法商人加工的有色大米中，有不少用的是合成的色素，过量食用会对人体产生不良影响。消费者在购买时，请慎重选购有色大米。



五颜六色的米

据报道，某地执法人员对一些所谓“竹香米”、“胡萝卜素米”的抽检中发现：绿油油的“竹香米”是由柠檬黄和亮蓝等人工色素染制而成，每千克大米中这两种色素含量分别达到了 0.08 克和 0.03 克。含大剂量人工色素的食品被人们（尤其是儿童）长期食用，无疑会造成潜在危害；“胡萝卜素米”的检验结果更让人感到惊讶，这种“胡萝卜素米”的色素检验呈阳性，说明色素存在，但是，却检验不出是人工合成色素还是天然色素，由于色谱检

验不出来，检验人员认为不排除是染料的可能，如果确是由染料染成，那便是毒米，食用后会严重危及人体健康乃至生命安全。



2. “黑心”馒头

雪白的大馒头竟出自脏乱不堪的黑店，而且大多数馒头加工店连最基本的卫生条件都不具备，加工间内苍蝇乱飞，杂物混放，工人的衣裤以及



洗漱用的肥皂、牙刷也摆上了面板。面板旁边的窗台上堆放着鞋袜。店员用手接钱，然后又摆放锅里的馒头。在这样的环境下加工出来的馒头，不管外表如何漂亮，客观上也是有毒的。

据粗略统计，某地馒头市场全年的销量达10万吨，销售额高达2.8亿元。据了解，一些个体作坊多数隐蔽生产，他们使用的原料为小面粉厂生产的低价劣质面粉，品质多数不符合国家标准，80%以上增白剂含量超标。在馒头生产过程中，违法使用吊白块、硫黄熏蒸，这样使用劣质面粉做出来的馒头比用优质面粉做的还白，但对人体健康却极其有害。



经过打扮的馒头



3. 方便面里的是是非非

方便面是20世纪世界食品工业中的一颗璀璨明珠，被评为20世纪最伟大的发明之一，已成为国际性的方便食品。方便面之所以有如此大的吸引力，是因为方便面迎合了人们日益加快的生活节奏及消费者口味的变化，而且经济实惠。

方便面作为一种主食方便食品和休闲方便食品，其最大特点是方便快捷、口味好、价格便宜、保存期较长。因这些特点而受到不同消费者的青睐。

然而，随着人们生活水平和生活质量的不断提高，健康意识的日益增强，对方便面的认识也在逐步提高，从开始时的好奇好吃，到目前大量的食用，人们出现了种种疑虑和担心。应该承认，油炸方便面也和面包及米饭等主食一样，其本身所含的营养成分是不完全的，方便面多是经过油炸后干燥密封包装而成。由于其中含有食用油，如果放置时间过长，方便面之中的油脂便可能被空气氧化分解，生成有毒的醛类过氧化物，吃了这种油脂已变质的方便面，可引起头痛、发热、呕吐、腹泻等中毒现象。



4. 中毒的干菜、干果

银耳、干笋、黄花菜还有桂圆、柿饼等这些干菜、干果是人们日常生活中经常食用的产品。美味可口的干果、干菜产品时常在人们餐桌上出现，其产品质量好坏直接影响到消费者的健康。一些生产企业为追求产品外观色泽，违反国家标准，超量使用漂白剂，致使产品中二氧化硫残留量严重超标。

在国家质检总局的某次抽查中，有 15 种干菜、干果不合格，它们全部因二氧化硫残留限量超标被判定为不合格产品。其中，二氧化硫残留量超过标准规定限量值 10 倍以上的产品有 9 种，占不合格产品总数的 60%；超过标准规定限量值 20 倍以上的产品有 6 种，占不合格产品总数的 40%。抽查的一种白木耳产品和一种黄花菜产品，二氧化硫残留量分别超过标准规定限量值 37 倍和 35 倍。



5. 催命奶粉

劣质奶粉把新生儿变成了“大头娃娃”，严重摧残了儿童的生命，这是令人深恶痛绝的，怎样才能让孩子吃上放心的奶粉，成为千千万万个家



紧急核查劣质奶粉



庭关注的焦点，为了能吃出一个聪明的宝宝来，人们在同劣质奶粉作斗争的同时，也在寻求有关奶粉的专业知识。

其实奶粉的种类很多：全脂奶粉基本保持了牛奶的营养成分，适用于全体消费者，但最适合于中青年消费者。脱脂奶粉是牛奶脱脂后加工而成的，口味较淡，适于中老年、肥胖和不适于摄入脂肪的消费者。还有速溶奶粉，它和全脂奶粉相似，具有分散性、溶解性好的特点，一般为加糖速溶大颗粒奶粉或喷涂卵磷脂奶粉。加



触目惊心的大头娃娃

糖奶粉是由牛乳添加一定量的蔗糖加工而成，适于全体消费者，具有速溶的特点。婴幼儿奶粉一般分阶段配制，分别适于0~6个月、6~12个月和1~3岁的婴幼儿食用，它根据不同阶段婴幼儿的生理特点和营养要求，对蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质五大营养素进行了全面强化和调整。还有一种特殊配制奶粉，它适于有特殊生理需求的消费者，这类配制奶粉是根据不同消费者的生理特点，去除了乳中的某些营养物质或强化了某些营养物质（也可能二者兼而有之），故具有某些特定的生理功能，如中老年奶粉、低脂奶粉、糖尿病奶粉、低乳精奶粉、双歧杆菌奶粉等。



绿色新视点

方便面对身体健康可不方便

方便面虽然方便，冲泡容易，口味颇佳，但您知道吗？它潜藏着巨大的有害健康的危险因子！经医学临床报告，吃一包方便面就需要肝脏解毒32天。方便面中的调味包中不管是肉类调理包、油包、盐与味素包都含有抗氧化剂，吃多了对人体的肝脏会造成影响。不仅如此，它的盐分（钠）含量也相当高，不但会造成水分滞留体内，还会引起高血压、加重心脏与肾脏的负担。所以奉劝各位爱惜身体的人们，方便面还是少吃为妙！



可怕的带毒食品



1. 超标的铅

从2006年8月末开始，甘肃徽县水阳乡陆续有八九百人到医院进行血铅检测，其中373人为儿童。这些儿童中，90%以上血铅超标，最高者血铅含量619微克/升，超标数倍（铅中毒即连续2次静脉血铅水平等于或高于200微克/升），被诊断为重度铅中毒，而成人中血铅超标也很普遍。当地村民认为，位于水阳乡新寺村旁的一家铅锭冶炼厂是“罪魁祸首”。2006年9月12日，甘肃省府召开新闻发布会，经过调查组初步监测，造成甘肃省陇南市徽县水阳乡334名儿童血铅超标事故的徽县有色金属冶炼有限责任公司周边400米范围内土地已经全部被污染。



皮肤汞中毒



2. 汞中毒

20世纪50年代初，在日本九州岛南部熊本县一个叫水俣镇的地方，出现了一些患口齿不清、面部发呆、手脚发抖、精神失常的病人，这些病人经久治不愈，就会全身弯曲，悲惨死去。这个镇有4万居民，几年中先后有1万人不同程度患有此种病，其后附近其他地方也发现此类病症。经数年调查研究，于1956年8月由日本熊本国立大学医学院研究

报告证实，这是由于居民长期食用了八代海水俣湾中含有汞的海产品所致，该事件被认为是一起重大的工业灾难。