

不说不知道： 你身边的 食品安全



孙丽红 · 编著 何裕民 · 主审

倡安全 享健康

一部真正说清楚什么可以吃和怎么吃的饮食参考书

摒弃不良饮食习惯与方式

加工烹饪不当，有益变有害

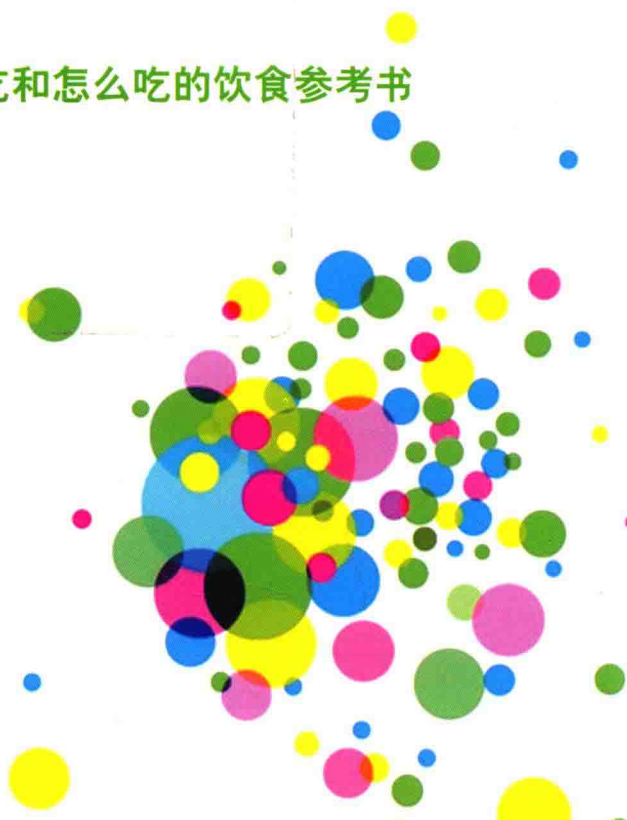
食品生产、加工各环节渗入的“特工”

喝什么，至关重要

调味品：要说爱你不容易

食品认识误区大辨析

上海科学技术出版社



不说不知道：你身边的食品安全

孙丽红 编著

何裕民 主审

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

不说不知道：你身边的食品安全 / 孙丽红编著.

—上海：上海科学技术出版社，2017. 1

ISBN 978 - 7 - 5478 - 3238 - 7

I. ①不… II. ①孙… III. ①食品安全—普及读物

IV. ①TS201. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 205865 号

不说不知道：你身边的食品安全

孙丽红 编著 何裕民 主审

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co
苏州望电印刷有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 12.5

字数：172 千

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 3238 - 7/R · 1220

定价：28.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题，
请向工厂联系调换

目 录

民以食为天,食以安为先

食品安全,关系健康大问题

民以食为天 / 3

食物能带给人们什么 / 3

食以安为先 / 4

食物之“毒”无处不在 / 5

现代食品加工技术带来了什么

色香味俱全的食品越来越多 / 6

新型食品一定很健康吗 / 6

健康问题凸显 / 7

天然的不等于绝对安全的 / 8

民众消费信心缺失 / 8

如何看待食品之毒 / 9

找回我们曾经的舌尖美味

现在的食物,为何越来越没有

记忆中的美味 / 10

味觉的偏好 / 11

先贤智慧:能甘淡薄才健康 / 12

节俭新风尚 / 12

摒弃不良饮食习惯与方式

隔夜菜,能吃吗

隔夜菜致癌吗 / 17

长时间放置,营养价值下降 / 18

产生过量亚硝酸盐 / 18

如何减少硝酸盐、亚硝酸盐的

摄入 / 18

霉变物:很危险

臭名昭著的黄曲霉毒素 / 19

生命力及黏附力超强 / 20

肝硬化、肝癌等的催化剂 / 20

肝癌高发地的致癌诱因 / 21

远离黄曲霉毒素 / 22

甜食:癌细胞的营养剂

甜食甜饮,增加患癌率 / 22

我们的研究:城市高发癌患者

尤其嗜糖 / 23

少吃单糖,多吃寡糖和多糖 / 24

洋快餐:美味的陷阱

声名狼藉的洋快餐 / 25

“洋垃圾”风靡中国 / 25

洋快餐的危害 / 25

关于鸡的是是非非

远离“速生鸡” / 27

鸡汤、鸡肉,你怎么选 / 28

鸡蛋: 质优价廉的蛋白质来源 / 28

每天几个鸡蛋最合适 / 29

蛋白和蛋黄,哪个更好 / 30

众说纷纭的胆固醇

胆固醇是什么 / 30

胆固醇水平主要取决于什么 / 31

高胆固醇食物有哪些 / 32

撤销对胆固醇摄入的警告,合理吗 / 32

谨慎对待,无需抵触 / 33

欲罢不能话红肉

什么是红肉 / 33

今非昔比,过犹不及话红肉 / 34

红肉过量摄入,促癌发生 / 35

经常吃红肉,可能导致过早死

亡 / 36

不必对红肉避之唯恐不及 / 37

不要把动物内脏一棍子打死 / 37

食用红肉正确对策: 控制食用量 / 38

注意烹饪方法 / 38

选择替代食物 / 39

营养补充剂: 不是灵丹妙药

适当补充,潜在益处大于潜在风险 / 39

过量摄入维生素与无机盐有风险 / 40

水溶性维生素过量同样有害 / 41

晚期癌症患者,别乱用维生素 / 42

补钙,要说爱你不容易 / 43

盲目补硒不可取 / 43

维生素 E,能保护心血管和防癌吗 / 44

天然果蔬,维生素宝库 / 45

加工烹饪不当,有益变有害

熏制食品: 好吃却危险

美味的熏制品 / 49

熏制品: 很强的致突变性 / 49

含有致癌物苯并芘 / 49

腌制肉制品: 美味却不安全

肉腌制,过去重在储存 / 50

腌制: 添加了可转化为致癌物

的物质 / 50

食用加工肉制品: 更易被癌盯上 / 51

过量盐,癌症危险因素 / 51

肉制品的毒素消解法 / 52

蔬菜腌制: 农耕旧习

从古至今: 从被迫到喜爱 / 53

作祟的还是亚硝酸盐 / 53

鲜菜储藏时间长,毒素增加 / 53

增加胃口,改善食欲 / 54

腌菜怎么加工最安全 / 54

油炸淀粉类食物的真相

薯片的主要原料马铃薯:低热量助减肥 / 55

马铃薯吃法不对,适得其反 / 56

薯条、薯片,你还在吃吗 / 57

淀粉类食品高温油炸后可致癌 / 58

油炸类食品易导致心血管疾病的发生 / 59

方便食品,方便却不健康 / 59

油炸淀粉类食品,少吃或不吃为妙 / 60

该降温的“烧烤风”

烧烤味美,但也“烧烤”健康 / 61

烧烤产生大量致癌物 / 62

温度越高,致癌物越多 / 62

正确方法可减少烧烤食品的危害 / 63

高温旺火加工,并不健康

旺火炒菜,易产生致癌毒素 / 64

蔬菜高温煸炒:也弊多利少 / 64

防范旺火危害的方法 / 65

登上“黑名单”的反式脂肪酸

反式脂肪酸到底是什么 / 65

反式脂肪酸诱人的地方 / 66

反式脂肪酸的危害 / 66

要对反式脂肪酸赶尽杀绝吗 / 67

哪些食品含反式脂肪酸 / 67

如何远离反式脂肪酸 / 68

冷冻食品,营养几何

速冻缓融,你做对了吗 / 68

冰箱,不是万能的储藏箱 / 69

这些食物千万别放冰箱 / 70

警惕“厨房杀手”

中国式烹饪:味美有危害 / 71

女性肺癌:厨房油烟是杀手 / 71

不可小觑的“油烟综合征” / 72

做一次饭相当于抽两包烟吗 / 72

对策:控制油温,加强排风 / 73

关于微波炉的那些传言

微波烹调致癌吗 / 73

微波对食物营养有何影响 / 74

如何正确使用微波炉 / 75

食品生产、加工各环节渗入的“特工”

农药:绕不过的弯

谈农药而色变 / 79

农药残留毒性的危害 / 80

微量残留,不会致病 / 80

去除农药,该怎样清洗蔬果 / 81

兽药:也有残留危害

兽药:庞大的家族 / 82

兽药残留,同样可怕 / 82

如影随形的食品添加剂

没有添加剂,就没有现代食品工业 / 83

添加剂的安全难题 / 84

虚假的“不含添加剂”之说 / 84

登上“黑名单”的合成类添加剂 / 84

食品色、香、味俱全的秘密

防腐剂:难以避免 / 85

馒头为什么这么白 / 86

果冻为何成了儿童“杀手” / 86

总有缺陷的发色剂 / 87

色素:为食品乔装打扮 / 88

糖精:须谨慎食用 / 89

阿斯巴甜,争议不断 / 89

冒充的食品添加剂

苏丹红:掀起全球食品安全警报 / 90

毒奶粉频频害人 / 91

三聚氰胺:无良商人终遭谴 / 91

“瘦肉精”,你了解多少 / 92

如何辨别猪肉中是否含有“瘦肉精” / 93

塑化剂:绝对禁忌 / 94

吊白块:可能致癌的物质 / 95

揭开街边便宜羊肉串的真相 / 95

喝什么,至关重要

饮水受污染易致癌

安全的水,才有健康的人 / 99

无机砷:可诱发多种肿瘤的致癌物 / 99

“癌症村”背后:饮水污染 / 100

你在喝什么水 / 101

热汤热水:悠着点 / 102

凉开水:最佳饮料 / 103

碱性水更有益健康吗 / 103

氟化水健康吗 / 104

酒精对健康的危害

酒精:癌症的直接推手 / 104

凡含酒精的饮料,都是有害的 / 105

女性饮酒,危害可能更大 / 105

红酒美容也致癌 / 106

俄罗斯人酗酒导致早死 / 107

奶茶:既无奶也无茶

曾经的清逸醇香 / 108

勾兑的危害 / 108

问题多多,危害大大 / 109

鉴别珍珠奶茶的技巧 / 109

碳酸饮料:乌七八糟

含糖饮料致癌催人老 / 109

高糖饮料增加罹患心脏病的风

险 / 110

碳酸饮料有营养吗 / 111

危害却不少 / 111

高热量促肥胖 / 112

可乐：还有致癌风险 / 112

悠着点，少喝点 / 113

果汁能代替水果吗

充满谜的果汁 / 113

浓缩未必是精华 / 113

哪些水果适合打成汁 / 114

水果嚼着吃的益处 / 115

果汁比水果更能减轻体重吗 / 115

果汁口感好，是添加剂之故 / 116

果汁饮料有致癌隐患 / 116

咖啡：是利是害，争讼不已

咖啡防癌，抑或致癌 / 117

适度饮用是关键 / 118

茶：世界最佳饮料

茶为万病之药 / 119

闻名遐迩的茶多酚 / 120

降脂轻身高手 / 121

饮茶方法有讲究 / 121

豆浆：民族饮料

豆浆：真正的健康饮品 / 122

豆浆 PK 牛奶 / 122

对《中国居民平衡膳食宝塔》的
质疑 / 123

妇科肿瘤患者能喝豆浆吗 / 124

褒贬不一话牛奶

争议不断的话题 / 125

牛奶是否会增加患癌风险 / 125

有些研究者质疑牛奶可补钙 / 126

“牛奶激素”的是非 / 127

有一半中国人对牛奶不耐受 / 128

与时俱进话变迁 / 128

关于牛奶，该如何取舍 / 129

三段式的喝牛奶方法 / 130

牛奶家族的旁系亲属

奶酪真的就一无是处吗 / 130

冰淇淋的美好口感缘于什么 / 131

酸奶如何略胜于牛奶 / 132

你会选择酸奶吗 / 133

“奶中之王”的羊奶，优势在哪 / 133

国人为何不易接受羊奶 / 134

调味品：要说爱你不容易

“调味三香”和味精：谨慎些，没错

排在油盐酱醋茶首位的油

烹饪重油 / 138

植物油需管控 / 138

橄榄油，为何高档 / 139

健康始于少油烹饪 / 139

学会油脂巧搭配 / 140

“土榨油”靠谱吗 / 140

食用油并非艺术品,标准工序
才是根本 / 141

不密封易氧化,氧化后危及健
康 / 142

伤天害理的“地沟油” / 142

毋庸置疑的危害 / 143

多重防范对策 / 144

“地沟油”的简便鉴别方法 / 144

糖、盐:“白色毒品”

管好你的盐勺子 / 145

小心身边的隐形盐 / 145

追求两全其美,期待“无盐之
咸” / 146

为何城市中甲状腺癌如此高
发 / 147

哪些人不宜食用加碘盐 / 148

减少加碘盐摄入量 / 148

因地制宜,适当调整 / 149

繁多的营养盐 / 149

闲谈红糖、白糖与冰糖 / 150

酱油有害?都是工艺简化惹的祸

你所不知的氯丙醇 / 152

酱油中到底要不要加铁 / 153

如何规避有害酱油 / 154

醋,不仅仅是调味品 / 156

苹果醋,不过是醋 / 156

增鲜调味品的真相

味精:主要成分是谷氨酸钠 / 157

鸡精是鸡肉加工而成的吗 / 157

味精、鸡精的合理使用 / 158

厨房里的防癌抗癌药

姜:对癌症患者有益 / 159

葱:全身都可入药 / 161

咖喱:姜黄素抗癌效果明确 / 161

食品认识误区大辨析

绿色食品和有机食品真的很安全吗

有机蔬菜更营养、更安全吗 / 165

认清绿色食品标志 / 165

对强化食品顾虑重重有必要吗

为何要进行食品强化 / 166

你知道这些强化食品吗 / 167

打消顾虑,合理的强化食品有
益健康 / 167

坚果和瓜子的热量不可低估

哪些是高热量零食 / 168

哪些零食适合你 / 168

食用蛋白粉有讲究吗

蛋白粉有哪些种类 / 169

每天需要多少蛋白质 / 169

哪些人适合补充蛋白粉 / 170

过多食用蛋白粉有何危害 / 170

怎样服用蛋白粉最合适 / 171

如何看待蜂产品

乱食蜂产品弊大于利 / 172

慎食含雌激素的补品 / 173

烹调加碱有益吗

加碱烹调的问题在哪儿 / 173

如何增加粥的黏稠度 / 174

“全食”一定很安全吗

“全食”不等于营养全面 / 175

“全食”要有所选择 / 175

“全食”的安全性 / 176

如何科学理解“全食” / 176

女性可以吃卵磷脂吗

卵磷脂是什么 / 177

卵磷脂有何作用 / 177

养颜美容,能吃卵磷脂吗 / 178

哪些食物富含卵磷脂 / 178

改掉食不厌精的坏习惯

增加粗粮杂粮,防癌抗癌 / 179

怎样食“粗”更健康 / 180

如何科学吃素

吃素一定可以减肥吗 / 181

热量平衡与否是关键 / 181

素食增加进食量 / 182

烹调方法影响热量高低 / 182

纯吃素不可取 / 183

民以食为天,食以安为先

食品安全,关系健康大问题

现代食品加工技术带来了什么

找回我们曾经的舌尖美味

食品安全,关系健康大问题

民以食为天

食物是人类实现生存目标的必需品,是人体新陈代谢动力和物质基础的来源。《汉书·酈食其传》这样评价饮食:“王者以民为天,而民以食为天。”“民以食为天”正体现了食物对人类生存和健康的重要意义。

对数千年饮食文化历史的梳理表明:中华民族传统的膳食结构提倡食物来源多样化,以适应人类消化道生理结构和人体全面营养之需要,并提倡不同营养成分食物之互补,做到全面膳食。

《黄帝内经》认为饮食有五味之别,欲借饮食调养身体,促进健康,实现长寿,首先应注重五味调养,做到全面膳食。如《素问·藏气法时论篇》中所言:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气。”不仅指出了日常饮食应包括的食物种类,还阐明了各类食物在日常饮食中所占的地位。五谷杂粮、畜肉禽蛋、蔬菜水果等在膳食中都应该有适当的比重,但以谷物等粮食为主,肉类为辅,蔬菜、果品为补充。

根据2016年版《中国居民平衡膳食宝塔》的建议,从现代营养学观点来说,除了水之外,人们每天需要五大部分食物,包括:谷薯类;蔬菜类和水果类;畜禽肉、水产品和蛋类;奶及奶制品和大豆及坚果类;油和盐。而且谷薯类、蔬菜类和水果类食物在一天膳食中所占比例应该是最多的。这与《素问·五常政大论篇》所倡导的“谷肉果菜,食养尽之”的食养观点是一致的。

“是故谨和五味,骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如是则骨气以精,谨道如法,长有天命。”(《素问·生气通天论篇》)就是说,通过谨和五味,注意各种性味食物之间的合理搭配,食物多样化,遵循自然规律,便可“长有天命”,尽享天年,故饮食的重要性不言自明。

食物能带给人们什么

人们每天要摄入多种食物。谷薯类,如米、面、杂粮、甘薯等,可以给人们提供丰富的淀粉,一定量的蛋白质、维生素、无机盐(矿物质)和膳食纤维。动

物性食物,如肉、禽、鱼、奶、蛋等,则是人类蛋白质、脂肪的主要来源,同时也含有一定量的无机盐、维生素 A、B 族维生素。豆类及其制品,如大豆及其他豆类,则是含有丰富的蛋白质、脂肪、膳食纤维、无机盐和 B 族维生素。蔬菜水果类,如根菜、叶菜、茄果等,含有丰富的维生素、无机盐和膳食纤维,以及一些非营养素成分,如黄酮类、各种有机酸、类胡萝卜素、多酚类和硫化物等。纯热量食物,如植物油、淀粉、食用糖,则是人们热量、维生素 E 和必需脂肪酸的重要来源。

随着社会的发展,人们对健康的需求越来越高,对食品安全的关注达到了前所未有的程度。很多人认为既然食品是供人食用的,那应该是绝对安全、无毒无害的。但事实上,食品并没有人们所想象得那么完美。

随着对食物认识的不断深入和一些食品安全问题的不断涌现,人们发现,食物一方面可以提供对健康有益的成分,如水、蛋白质、脂类、糖类(碳水化合物)、维生素和无机盐等各种营养素,以及植酸、黄酮类、茶多酚等非营养素成分;另一方面,食物中也可含有对人体不利甚至有害的物质,如有毒金属、亚硝酸盐、黄曲霉毒素、沙门菌等。这些所谓的有益和不利的成分或多或少地存在于食物中,我们不可避免地会摄入这些物质,对身体健康造成不同的影响。

因此,充分认识我们所吃的食物,既要知道其所含之营养,也要了解其所含之“毒”,这样才能吃得健康,吃得安全和放心!

食以安为先

安全、营养、适宜是食品的三个基本要素,其中安全又居于首位。因此,才有“食以安为先”的说法,也只有在保证食品安全的基础上,才能讨论其营养价值高低。

人类对食品可能导致人体健康受损害甚至死亡的认识,最早可追溯到人类的起源之时。170 万年前到 8 000 年前,人类主要是靠捕猎和采集野果维持生命,此时人类已认识到有些动植物是有毒的,可使人中毒甚至死亡。1 万年前至 8 000 年前,人类开始进入食品生产期,随着食物过剩现象的出现,食物腐败变质和食物中毒问题也出现了。随着农业的发展,可大面积种植玉米、

小麦,因此出现了玉米、小麦被真菌污染而发生的中毒事件等。

现代随着诸多学科的形成和发展,人们对食品的认识越来越深入。发现了食物中的有害微生物,并逐渐认识到食品中的化学性污染(如汞、镉、铅等)和生物性污染(如沙门菌、金黄色葡萄球菌等)对食品的损害,以及过多使用农药、食品添加剂等带来的诸多问题。

安全的食品是人类能够生存、保持健康的前提,但随着社会的发展,食品种类越来越多,食品安全问题不断涌现,并且变得越来越多样化和复杂,对健康的影响,也达到了前所未有的程度。

食物之“毒”无处不在

众所周知,食品走上餐桌,需要经过一条漫长的产业链。从农副产品的种植养殖、生产加工、存储、运输到销售,其中任何一个环节出差错都容易引发食品安全风险。而且我国对食品供应链各环节的控制能力还是较薄弱的,因此食品安全问题也就不断涌现。

我国农产品在产地环境、投入品和生产管理方面都存在很多问题。从产地环境来看,由于工业“三废”和城市垃圾的不合理排放,我国的产地环境受到严重污染,污染源主要有重金属、农药、污水灌溉等。食品受到污染后,通过食物链的生物富集作用,人类就会从食品中摄取种类较多的有毒、有害物质,最终危害健康。

从投入品的使用情况看,我国是世界上施用化肥、农药量较大的国家之一。过去的一段时间内我国使用的农药大多为有毒的有机磷农药(现已被高效低毒品种替代),大量使用易造成农作物和环境中的农药残留超标,滥用兽药的情况也非常严重。

从生产管理水平来看,我国食用农产品的生产由2亿农户分散进行,对于这么一个分散而庞大的群体,对其生产全过程进行有效监督,也十分困难。

加工环节是食品供应链中非常重要的部分,然而我国一些小企业不具备生产合格产品的工艺、设备和条件,企业管理也较混乱,在生产过程中滥用食品添加剂的现象还十分突出。

另外,我国对食品的包装还不够重视,曾有我国出口食品的包装材料和

器具等被日本、欧盟成员国等国家检出重金属超标、化学物质超标,造成不良影响。

我国食品销售环节的市场准入管理制度还不够健全,对街头食品摊贩疏于管理,使劣质食品常藏身其处。随着人们生活水平的提高和生活方式的改变,在外就餐,食用成品、半成品、加工食品的机会增多,从而增加了饮食中的不安全因素。而且一些消费者受消费水平的限制,在购买食品时,往往贪图便宜,不顾食品质量,只看价格,也给不良商家很多可乘之机。

如此种种不利因素,加大了食物的安全风险,也加大了食品安全事件发生的概率。

现代食品加工技术带来了什么

色香味俱全的食品越来越多

随着食品加工业的不断发展,人们吃得越来越丰富,食物种类也越来越多,可以说达到了前人难以想象的程度。人们每天都可以吃到很多色香味俱全的食物,美食、吃货俨然已成为现代人生活中津津乐道的话题。

时光倒转三四十年,那时人们的饮食是何其单调,那时的食物是何其“粗糙”。而如今蛋糕如此香甜、薯片如此松脆、果汁如此酸甜可口……种种美食,无不让人流连。

为什么如今食物如此香甜、味美、诱人?这都得归功于现代食品加工技术的发展。色素、防腐剂、酸度调节剂、膨松剂、增味剂、增稠剂等食品添加剂的应用,使得食品变得颜色诱人、松软可口,且不易变质而更耐储藏。这些现代食品从色、香、味等各个方面,往往比传统食品更能满足人们的感官需求,因而备受人们喜爱。

食品添加剂在加工的食品和饮料中几乎无处不在。现代人讲究色、香、味样样速成,要想找一种没有添加剂的食品,真是难之又难。

新型食品一定很健康吗

随着社会的不断发展,食品加工技术越来越先进,特别在过去的 100 年

里,食品科学技术的突飞猛进,使得新型加工食品越来越多。可以说,人们已经习惯了,甚至离不开这些加工食品了,但这些食品就一定很健康吗?

据《科学》(Science)杂志的一份报道显示:1974~1997年,在包括美国在内的9个西方国家,脑部疾病,如帕金森病和运动神经元紊乱等的死亡率增长了2倍。研究人员发现,最有可能的原因是农作物中播撒的农药,人们食用的加工食品中的合成化学物质,以及现代生活中无处不在的工业化学品。食品似乎是脑部疾病死亡率增长的主要元凶。在被研究的国家里,只有日本的脑部疾病死亡率没有增加,这与日本人的饮食比西方国家居民更健康有关。而当日本人移居到西方国家,并开始较多食用加工食品之后,他们的发病率会超过日本国内民众的整体发病率。

目前类似这样因食品中农药或兽药残留、化学合成物影响造成的健康问题,已屡有报道。从某种程度上来说,这些层出不穷的新型加工食品在改变人们生活的同时,也改变了人们的身体,而且越来越频繁与深刻地表现出威胁人体健康与生存的一面。

健康问题凸显

随着食品安全问题的不断出现,相应的健康问题也越来越引起人们的关注。

“瘦肉精”事件,很多人记忆犹新。2001年8月浙江省发生因食用含有“瘦肉精”的猪肉和猪内脏集体中毒事件,中毒群众180余人。2001年11月北京发生了“瘦肉精”中毒事件,中毒者出现肌肉震颤、心悸、恶心呕吐等症状。2006年9月上海发生多起因食用猪内脏、猪肉导致的疑似“瘦肉精”食物中毒事故,并有300多人到医院就诊。

三鹿奶粉事件,数以万计的婴幼儿受病痛之苦,有的甚至为此付出了生命的代价。

毒酒事件使得多人致死。1998年山西“朔州毒酒案”导致27人死亡。2004年5月广州发生14人因饮用假酒死亡、39人受伤事件,这些散装白酒中含有较多的工业酒精。

过期月饼事件、雪碧汞毒门事件、吊白块事件、多宝鱼事件、二噁英事件、