

学生**安全知识**百问

学生健康饮食 安全知识 100问

● 袁 飞◎编著 ●

本书涵盖了日常生活中最易出现的食品安全问题，介绍了与我们生活息息相关的各类农副产品和食品的辨别方法，以及一些常见食品的营养知识。

不仅可以帮助广大消费者掌握一些与之相关的基本鉴别方法与技巧，同时关于健康饮食与营养常识方面，也给出了一些可行性的建议。

 广西美术出版社



学生安全知识百问

学生健康饮食 安全知识 100问

袁飞◎编著

图书在版编目(CIP)数据

学生健康饮食安全知识 100 问 / 袁飞编著. —南宁:
广西美术出版社, 2014. 1

(学生安全知识百问)

ISBN 978 - 7 - 5494 - 0496 - 4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 005490 号

学生健康饮食安全知识 100 问

Xuesheng Jiankang Yinshi Aaqun Zhishi 100wen

编 著: 袁 飞

策划编辑: 梁 毅

责任编辑: 马 琳

审 校: 莫山英 李秀存

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: 2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 695mm × 960mm 1/16

印 张: 12

书 号: ISBN 978 - 7 - 5494 - 0496 - 4/TS · 46

定 价: 29.80 元

版权所有 翻版必究



前 言

孩子们承载着父母的殷切希望，一天天在长大。从他们咿呀学语、蹒跚学步，到脱离父母的怀抱，走出父母的视线……但是今天的青少年，却生活在一个非常特殊而自相矛盾的社会，即“和平、安全、繁荣的风险社会”。因为他们生活在中国有史以来最安全、最和平、最繁荣的年代，没有战争、没有内乱，而且经济持续高速发展，但同时也是一个“风险”巨大的社会。社会中的每一个青少年，在家庭生活、学校生活、社会生活等各个领域或层面，时时处处都面临着“风险”或“不安全”因素。

因此，“注意安全”成了母亲对年幼孩子的深深关心，成了慈父对离家游子的叮咛嘱咐，成了朋友对自己出行的依依关切。但是，让他们都牵挂 in 心的“安全”到底是什么呢？

“安”是相对于动荡而言的，因此，稳定即为“安”，也正是有了大到宇宙环境的稳定，小到社会秩序的安定有序，我们才可以平静地生活在这个祥和而美好的世界；“全”则指身体健全或者完整，象征身体没有疾病，没有伤害，没有残缺。所以，“安全”就是在安稳的环境下保持健康完善。

每个人都向往花好月圆，每个民族都希望和谐繁荣，每个国家都企盼发展富强。然而没有了安全，这一切便会成为幻想，顷刻间便会酿成诸如房屋倒塌、家园毁灭、社会混乱不堪、国家财产受损等惨剧。因此，我们每个人只有树立一种安全意识，才可以避免这一幕幕悲剧的发生，才可以让他人的



安全得到保障。当然在保护他人安全的同时，我们也需要防范自身事故的发生，我们要注意身边每一个人与自己的安全，这是一种对社会的责任与使命，对生命的重视与珍爱，对他人的付出与尊重，对自我的爱惜与保护。

本丛书内容注重知识性，在讲求实用性和突出教育性的同时又充满趣味性。本丛书语言通俗易懂，主要通过家庭安全、学校安全、出行安全、运动安全、防火安全、饮食安全、生活安全、自我安全、急救技能及自然灾害防范等方面的安全教育，教给孩子防诈骗、防盗窃、防抢劫、防性侵害等方便实用的自我保护技能，非常适合广大青少年朋友阅读。

由于是初次编写，加上时间仓促和知识水平所限，本书的不足之处在所难免，希望得到使用者的批评和指点。今后，我们将根据大家的意见，做进一步的改进。

安全在我心中，因为我们渴盼圆满，向往悠然；安全在我心中，因为我们珍爱生命，关爱世界；安全在我心中，因为我们祝福他人，服务社会。安全在你我心中，才亦在我们身边！

牢记安全，为安全点一盏明灯，照亮自己，也照亮别人。





目 录

第一章 食品安全与营养常识

青少年需要哪些营养	1
营养素是从哪里来的	2
维生素有哪些生理功能	4
蛋白质对人体有哪些作用	6
十种健康食物是什么	9
有利视力的食物有哪些	10
哪些食物影响智力发育	11
什么是食品安全	14
食品安全标签有哪些	16
如何正确识别食品标签	18
当前食品安全面临哪些新问题	20
食品污染的主要来源有哪些	21
有毒添加剂有哪些	23
如何正确看待垃圾食品	27



什么是转基因食品	29
食品安全的保护措施有哪些	31
怎样进行食品安全投诉	34

第二章 谨防食物中毒

什么是食物中毒?	35
常见食物中毒有哪些	36
如何预防食物中毒	38
食物中毒了怎么办	39
什么是冰箱内食物中毒	41
有毒的贝类有哪些	42
发现鱼胆中毒怎么办	45
吃蛙肉会得怪病吗	46
如何预防细菌性食物中毒	47
如何避免水果蔬菜的农药残留	49
如何清除果蔬中的残留农药	50
如何去除肉类中残留的农药	52

第三章 均衡营养才健康

青少年为什么要合理膳食	53
怎么做到平衡膳食	54

如何合理地搭配饮食	56
哪些吃法搭配可预防疾病	58
食物中的五性五味是什么	59
为什么食疗才健康	60
主食要讲哪“四化”	62
小米粥对身体有什么益处	64
多吃谷类有哪些好处	65
哪些人不能喝牛奶	66
大蒜的营养价值如何	67

第四章 科学安排日常饮食

哪些药物与食物不能搭配	69
每天不可少的食物有哪些	71
早晨怎样喝水才健康	74
疙瘩汤为什么适宜做晚餐	76
日常如何吃蔬菜更健康	77
如何吃出好心情	79
日常怎样喝饮料才健康	80
蚝如何吃更健康	83
为什么要少吃油条	85
生活中如何食用四季豆	86
适合春季吃的食物有哪些	88
春季怎样吃野菜才健康	89



夏季如何饮食更健康	92
夏季为什么不要多吃冷食	94
夏季应多吃哪些菜	95
夏季吃姜要注意什么	97
秋季如何合理饮食	99
冬季宜吃哪些食物	100
冬季有哪些养生粥	102
冬季怎样吃火锅才健康	104
冬天为什么也要吃凉菜	105

第五章 养成良好的饮食习惯

什么是良好的饮食习惯	108
不良饮食习惯有哪些	110
不良的就餐方式有哪些	113
吃得太咸有什么危害	115
吃得太淡有什么危害	116
为什么不要有饭后喝茶的习惯	118
常吃“洋”快餐有什么危害	119
晚餐吃得太晚有什么危害	120
晚餐常吃麻辣食物有危害吗	121
常吃海鲜有什么危害	122
多吃酸性食物有什么危害	123
狼吞虎咽有什么危害	125



单纯节食减肥健康吗	126
为什么不可乱食减肥药	127
吃蔬菜为什么不能太多	129
食用野菜有什么讲究	130
为什么每周要吃 1~2 次鱼	132
喝牛奶时要注意什么	135
喝白开水为什么更健康	137
吃肉要注意哪些卫生	139

第六章 走出饮食误区

常见饮食的错误搭配有哪些	141
不渴就可以不喝水吗	143
吃素真的能长寿吗	146
咖啡真的有害于健康吗	147
饭后吃水果有益于健康吗	149
植物油真的那么好吗	150
新鲜肉比冻肉好吗	152
夜间加餐真的对身体有害吗	153
减肥就不能吃肉吗	155
喝茶饮醋有益无害吗	156
味精到底是有害还是无害	159
素食者的饮食误区有哪些	160





第七章 教你如何选购健康食品

如何鉴别鱼类的质量	162
如何鉴别水果的质量	165
怎样选购水产品	169
怎样鉴别伪劣食品	170
怎样选购鸡蛋	172
怎样鉴别真的土鸡蛋	175
如何选购鉴别新鲜猪肉	176
怎么辨别和防范“注胶虾”	178
如何选购牛奶	179
怎样鉴别葡萄酒的优劣	180
家禽肉的质量鉴别	181



第一章 食品安全与营养常识

为什么我们每天要吃食物呢？这是因为我们的健康成长需要养料，也就是常说的营养素。这种营养素来自于日常生活中的各种食物中，但是在这个“污染”的大环境里，仅含营养素而不含毒素的食物是不可能存在的。因此，怎么吃健康、怎么吃安全等问题常常困扰我们的生活。下面就让我们去了解一些食物安全和食物营养的常识吧！



青少年需要哪些营养

合理的营养是青少年青春发育期健康成长的物质基础。这一时期，男性青少年的营养需求达到最高峰，女性青少年对营养需求仅次于妊娠期妇女。此期，食欲旺盛，食物摄取量猛增，摄入的热能必须与发育增长和活动消耗的热能相适应。否则，既可能因摄入量过多而发胖，也可能因供给不足而消瘦。10~12岁的小学生每日所需的热能，男生为9.6兆焦（2300千卡），女生为9.2



各式各样的食物



兆焦 (2200 千卡); 13 ~ 15 岁的初中学生每日所需的热能, 男生为 10.04 兆焦 (2400 千卡), 女生为 9.6 兆焦 (2300 千卡); 16 ~ 18 岁的高中学生所需的热能, 男生为 11.72 兆焦 (2800 千卡), 女生为 10.04 兆焦 (2400 千卡)。

蛋白质摄入对中小学生的发育十分重要, 如果缺乏就会引起发育迟缓, 如影响肌红细胞的合成与更新, 使肌肉萎缩; 会使肾上腺皮质功能下降, 导致机体不能适应发育阶段的应激状态。饮食中蛋白质供给不足会使机体的免疫球蛋白合成减少, 对疾病的抵抗力下降。蛋白质的缺乏对中枢神经系统的影响也极为明显。中小学生每人每日应摄入 80 ~ 90 克蛋白质。

青少年时期对无机盐和维生素的需求与儿童时期相近, 但对钙、磷、铁、锌、碘及维生素 A、维生素 E、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 的需求量加大。钙的供给除了维持钙平衡外, 还应保证骨质生长的需要。13 ~ 16 岁的青春少女, 钙的供给可提高到每日 1200 毫克。为了预防青春期的甲状腺肿大, 需要补充碘; 女生由于月经期失血, 还需要补充铁, 一般每人每日 12 毫克, 13 岁后可增加到每人每日 20 毫克。为预防这一阶段易患的心肌炎, 需要补充维生素 E 和锌, 经常进食海带、绿叶蔬菜、鱼和动物内脏, 是获得这些营养素的最佳方法。



营养素是从哪里来的

1. 含蛋白质较丰富的食物: 动物性食物中以蛋类、瘦肉、乳类、鱼类、虾等含量丰富。植物性食物中以黄豆、蚕豆、花生、核桃、瓜子含量较多, 米、麦中也有少量的蛋白质。

2. 含脂肪较丰富的食物: 动物油, 如猪油、鱼肝油; 植物油, 如菜籽油、花生油、豆油、芝麻油。另外, 肉类、蛋、黄豆等也含有脂肪。

3. 含碳水化合物较丰富的食物: 谷类, 如米、面、玉米等; 淀粉类, 红薯、山芋、土豆、芋头、绿豆、豌豆等; 糖类, 葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽



糖等。除此之外，还有水果、蔬菜等。

4. 含矿物质较丰富的食物：

(1) 豆类、奶类、蛋黄、骨头、深绿色蔬菜、米糠、麦麸、花生、海带、紫菜等均含钙多。

(2) 粗粮、黄豆、蚕豆、花生、土豆、硬果类、肉、蛋、鱼、虾、奶类、肝脏等含磷较多。

(3) 肝脏中含铁最丰富，其次为血、心、肝、肾、木耳、瘦肉、蛋、绿叶菜、小白菜、芝麻、豆类、海带、紫菜、杏、桃、李等。谷类中也含有一定量的铁。

(4) 海带、奶类、蛋类、牡蛎、大豆、茄子、扁豆等含锌较多；海带、紫菜等含碘较多。

(5) 海产品、肝、肾、肉、大米等含硒较多。

5. 含维生素较丰富的食物：

(1) 鱼肝、牛奶、蛋黄、蔬菜、水果含丰富的维生素 A。蔬菜及水果中所含的胡萝卜素，即维生素 A 的前身。

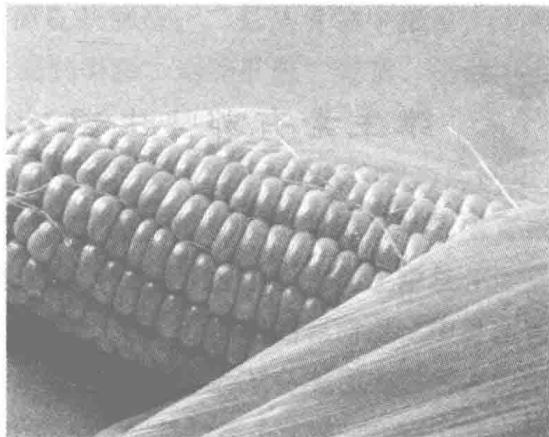
(2) 谷类、麦麸、糠皮、豆类、肝类、肉类、蛋类、乳类、水果、蔬菜等含维生素 B₁ 较多。

(3) 肝、肾、蛋黄、酵母、牛奶、各种叶菜含维生素 B₂ 较多。

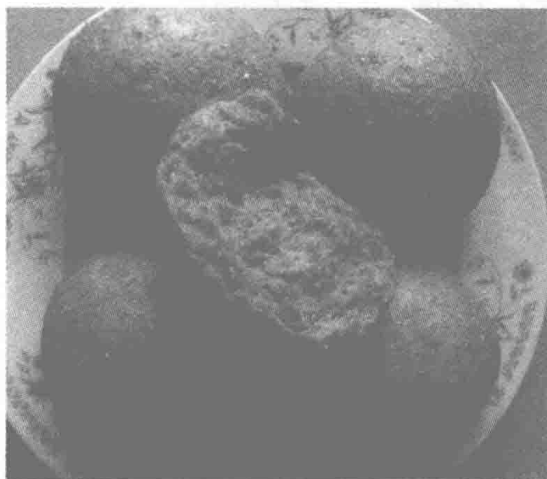
(4) 新鲜蔬菜、水果和豆芽等含维生素 C 较多。

(5) 鱼肝油、蛋黄、牛奶及菌类、干菜等含维生素 D 较多。

(6) 酵母、肝及绿叶蔬菜等含叶酸较多。



玉米中含有大量碳水化合物



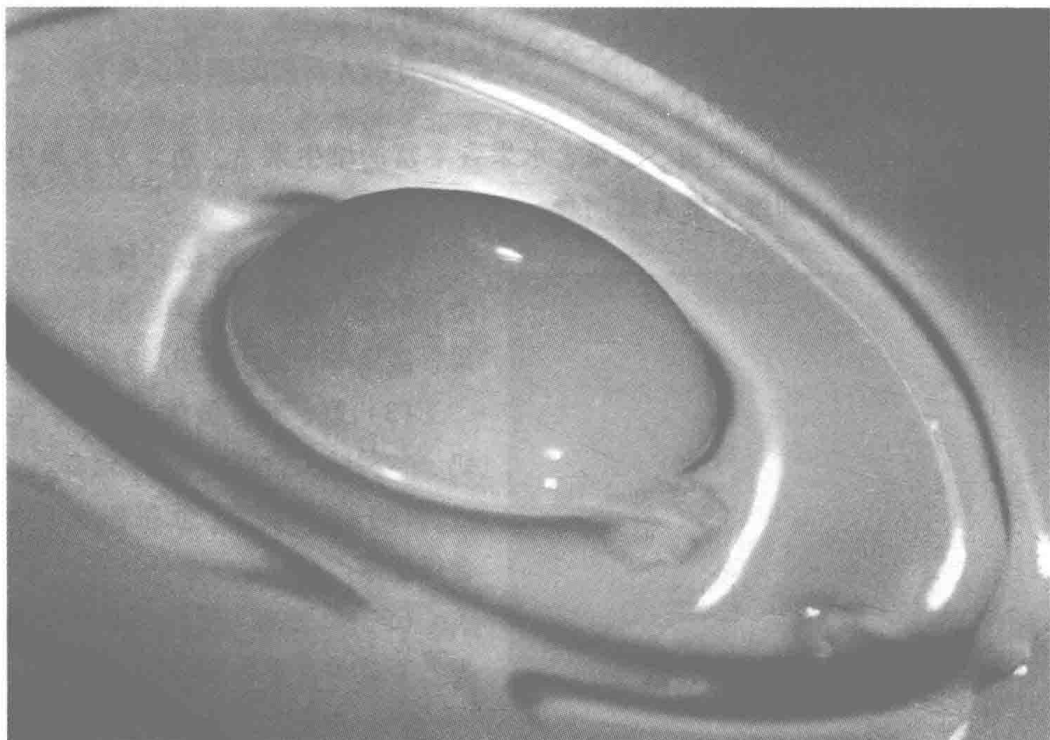
全麦麸馒头



维生素有哪些生理功能

1. 维生素 A 和胡萝卜素：属脂溶性维生素。天然的维生素 A 有两个类型：一是维生素 A₁，存在于海产鱼类的肝脏内；另一类是维生素 A₂，存在于淡水鱼中，生物活性仅相当于维生素 A₁ 的 40%。胡萝卜素主要存在于蔬菜中，人体摄入后能合成维生素 A，故又名维生素 A 原。胡萝卜素至少有 10 种，其中以 β-胡萝卜素活性最高。维生素 A 能促进视网膜感光物质的合成，并维持上皮细胞的正常功能。长期缺乏维生素 A，人在弱光下就不能看清周围的物体，出现夜盲症。同时出现干眼症和皮肤粗糙等症。

2. 维生素 D：属脂溶性维生素。能促进肠道对钙和磷的吸收，增进软骨的骨化。缺乏时，儿童可发生佝偻症，成人易发生软骨症。人体获得维生素



生鸡蛋蛋黄



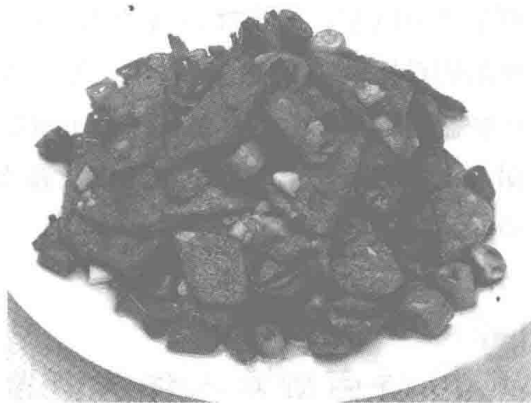
D 有两个途径：一是在阳光照射下，由皮肤制造；二是从食物中摄取，天然食物中维生素 D 含量不多，脂肪含量高的海鱼、动物肝脏、蛋黄、奶油中含量相对较多。

3. 维生素 E：属脂溶性维生素。由于维生素 E 有促进生殖能力的功用，故最初命名为生育酚。维生素 E 有抗氧化作用，是抗氧化防御系统的主要成员之一。它在人体内与硒协同完成防止多不饱和脂肪酸被氧化成过氧化脂质的功能；能促进毛细血管增生，改善微循环，有利于预防动脉硬化等心血管疾病；还有延缓衰老、防癌抗癌作用。维生素 E 广泛分布于植物性食品中，麦胚油、棉籽油、玉米油、花生油、芝麻油是维生素 E 的最好来源。莴笋叶、柑橘皮中维生素 E 含量也很丰富。

4. 维生素 K：属脂溶性维生素，有促进凝血的作用，又叫凝血维生素。广泛存在于植物中，尤以绿叶蔬菜如菠菜、苜蓿中含量较丰富。

5. 维生素 B₁：属水溶性维生素，又名硫胺素、抗脚气病维生素。主要功能是以辅酶形式参加糖类代谢，在能量代谢中起关键作用。还可增进食欲，对胃肠道的正常蠕动和消化液的分泌也有重要作用。含量丰富的食物有谷类、豆类、干果、动物的心肝肾脑、猪瘦肉、蛋类等。

6. 维生素 B₂：又叫核黄素。主要功能是构成黄酶的辅酶，参加物质代谢中的氢传递。缺乏时会引起代谢紊乱，出现各种症状，最突出的是阴囊炎（俗称“绣球风”），其次是舌炎、口角炎、口腔溃疡等。含量丰富的食物是动物内脏、蛋类、奶类等，其次是豆类和新鲜绿叶蔬菜等。以植物性食物为主时，易发生维生素 B₂ 的缺乏。



动物肝脏中含有丰富的维生素 B₂

7. 尼克酸：又叫烟酸、维生素 B₅、维生素 PP 等，有抗癞皮病的作用。以玉米为主食的人群易患癞皮病，因为玉米中尼克酸含量虽不低，但其中的尼克酸为结合态，不能被人体吸收。人体所需的尼克酸在人体内可由色氨酸



(一种氨基酸)转化形成。尼克酸广泛存在于动植物组织中,其中以花生、全谷、豆类以及肉类,特别是肝脏中含量最为丰富。尼克酸性质稳定,不易被酸碱及热破坏,是一种最稳定的维生素。

8. 维生素 B₆: 又叫吡哆素,包括吡哆醇、吡哆醛和吡哆胺三种活性化合物。在体内与磷酸结合,构成多种酶的辅酶,参加蛋白质、脂肪的代谢。在豆类、畜禽肉、鱼类及肝脏内含量较多。肠内细菌可部分合成。人体维生素 B₆ 缺乏较为少见。

9. 维生素 B₁₂: 又名钴胺素,主要功能在于为骨髓造血所必需,促进红细胞的发育和成熟。缺乏维生素 B₁₂ 时,可造成巨幼细胞性贫血,即恶性贫血。这种维生素主要来源于动物性食品,植物性食品几乎不含维生素 B₁₂,唯豆腐乳中含量颇丰。肠道内细菌能大量合成。人体维生素 B₁₂ 缺乏较为少见。

10. 维生素 C: 又名抗坏血酸,是维生素中需要量最大的一种。主要功能是促进胶原蛋白的合成,加速伤口愈合,提高微血管的韧性,促进铁的吸收,提高铁的利用率,有助于治疗缺铁性贫血;促进胆固醇排出,防止胆固醇在动脉内壁沉积,使已沉积的粥样斑块溶解,防止动脉粥样硬化;具有加固细胞间质(防止癌细胞生长的第一道屏障)和阻断亚硝酸胺合成的作用,因而有利于防癌抗癌;能提高应激能力,使病毒钝化,减弱病毒的毒性和致病力,预防病毒性感冒。但也要指出,维生素 C 在代谢中生成草酸,在肾内易形成草酸盐结石。维生素 C 主要来源于新鲜的蔬菜和水果,特别是甜椒、花椰菜、塌菜、苋菜以及猕猴桃、刺梨等。蔬菜烹调时维生素 C 一般要损失 30% ~ 50%,甚至更多。



蛋白质对人体有哪些作用

生物体中广泛存在的一类生物大分子,由核酸编码的 α 氨基酸之间通过 α 氨基和 α 羧基形成的肽键连接而成的肽链,经翻译后加工而生成的具有特定立体结构的、有活性的大分子。泛指某一类蛋白质,与前面的限定词组成复合词时,一律用“蛋白质”,如血浆蛋白质、纤维状蛋白质、酶蛋白质等,