

美味食品秀色可餐，而“化了妆”的食品更是诱人。在超市里，我们时常可以看到这样的宣传：“无与伦比的松脆。”“柔滑的如丝绸一样。”更有一些食品如此宣传：“本品不含防腐剂。”“本品不含人工色素。”广大消费者被这些诱惑的语言所征服，于是纷纷欣然购买。

◀ 王清华◎主编 ▶

食品安全 大透视

选对食品，吃出健康



黑龙江科学技术出版社

食品安全 大透视

选对食品，吃出健康



◀ 王清华◎主编 ▶

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食品安全大透视—选对食品, 吃出健康/王清华主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5388-5535-7

I.食… II.王… III.食品卫生—基本知识 IV.R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 162221 号

食品安全大透视

——选对食品, 吃出健康

SHIPIN ANQUAN DA TOUSHI

——XUANDUI SHIPIN, CHICHU JIANKANG

- | | |
|------|--|
| 作 者 | 王清华 主编 |
| 责任编辑 | 张丽生 曲晨阳 |
| 版式设计 | 北京中成信利 |
| 封面设计 | 大象设计工作室 |
| 出版发行 | 黑龙江科学技术出版社  |
| 地 址 | 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 |
| 邮 编 | 150001 |
| 电 话 | (0451)53642106 电传:53642143(发行部) |
| 印 刷 | 北京凯通印刷有限责任公司 |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 开 本 | 710×1000 1/16 |
| 印 张 | 18.625 |
| 字 数 | 276 千字 |
| 版 次 | 2008 年 1 月第 1 版·2008 年 1 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5388-5535-7/R·1406 |
| 定 价 | 29.80 元 |

版权所有 侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)

前言

QIANYAN

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；碧绿的海带有可能是用化工染料浸泡而成；市场上那些根粗叶厚的蔬菜，让我们食欲大开，但没想到竟然是用禁用农药灌根的；又长又白的豆芽很可能是用尿素、硝铵和无根剂培植出来的；酱油作为具有中国饮食文化特色的调味品，在一些不法商家手中会和毛发联系在一起……近年来，有关问题食品的报道不断见诸报端，让人看了不免心惊胆战，食品安全问题几乎成为社会难以根治的顽症。最近，有专家指出我国每年实际发生食物中毒例数至少为 200 万，这不能不引起人们的警惕。

食者，生民之天，然而在物质丰富、食品供应充足的今天，广大消费者面对商场里琳琅满目的食品常常感到无所适从。2004 年 7 月 5 日《中国青年报》报道，根据一项调查，有 82% 的中国民众担心食品安全问题，有超过 90% 的受访者表示，曾经在生活中遇到过食品安全问题。这项调查范围涵盖全国 31 个省、自治区和直辖市。另据权威部门透露：国内消费者对国内任何一类食品安全的信任度均低于 50%，由食品质量引起的食品安全问题已成为消费者关注的焦点。

失去痛感就无法规避伤害。对于一个民族如此，对每一个人亦如此。要使食品安全问题在短期内得以规范，是不现实的，对食品制假分子一味迁就是不理智的。作为我们每一个消费者

前言

QIANYAN

来说,只有识得食品真相,才能真正的保障自己的身体健康。因此,我们编写了《食品安全大透视——选对食品,吃出健康》一书。

本书分为上篇、中篇、下篇三部分。上篇属于综述篇,首先对国内外的食品安全现状做一概览,使读者对食品有一初步认识。中篇和下篇对常见的各类食品做一全面扫描,其中,中篇对各种加工食品密码一一破译,使读者做到有的放矢;下篇追本溯源,对谷物果蔬等原料食品真相一一揭示,使读者以一颗平常心坦然面对食品安全。总体结构上做到从密码破译、到选购技巧再到正确食用三部曲环环相扣、步步为营、层层把关,将食品不安全因素彻底拒之口外,建构起稳固的食品安全防线,使你真正做到选对食品,买得省心、吃得安心、食得健康!

目录

MU LU

◆ 上 篇 ◆

食品安全,谈虎色变

第一章 食品知识,你了解多少 1

- 1 食品安全不是概念游戏 3
- 2 食品存在哪些不安全因素 8
- 3 走出食品安全认识误区 19

第二章 食品真相:安全与危机并存 21

- 1 饱尝食品安全之痛 23
- 2 谁应为我们的食品安全买单 27
- 3 被媒体炒作了的食品安全危机 29
- 4 食品并没有那么可怕 31

第三章 选对食品,才能吃出健康 35

- 1 我们不仅要吃,而且要更健康地吃 37
- 2 什么样的食品才安全 43
- 3 迎战食品危机,消费者是无可替代的主力 49

目录

MU LU

◆ 中 篇 ◆

密码破译,有的放矢

第一章 食品添加剂:不可或缺,不可不防 53

- 1 食品添加剂的毒性 55
- 2 防腐剂多耍“隐身术” 57
- 3 毒鸡腿为何这样毒 59
- 4 “香肉排骨”面粉制成 61
- 5 火腿问题多 63
- 6 腊肠色泽红艳有“猫腻” 65
- 7 添加硼砂的年糕 67
- 8 奶油蛋糕“看上去很美” 69
- 9 “奶精”不含一滴奶 71
- 10 甜味剂是零食中的甜蜜杀手 73
- 11 “彩妆”冰淇淋色素很伤人 75
- 12 工业润滑油炒瓜子 77
- 13 开心果购时勿贪“色” 79
- 14 腌腊制品肉并非越红越好 81
- 15 乌黑发亮的糖炒栗子有问题 83
- 16 皮革垃圾炼成果冻原料 85
- 17 工业酒精勾兑的白酒 87
- 18 合理使用添加剂对人体无碍 89
- 19 食品的美色与美味多是添加剂的“功劳” 91
- 20 怎样减少食品添加剂的毒性 93

目录

MU · LU

第二章 调味品:一双慧眼辨真伪 95

- 1 调味品并非多多益善 97
- 2 看看泔水油是如何炼成的 99
- 3 棕榈油加棉籽油制成精炼油 101
- 4 腐臭猪皮榨毒油 103
- 5 食用盐是一把双刃剑 105
- 6 盐的味道出自海里的矿物质 107
- 7 怎样识别工业盐 109
- 8 料酒也有纯米料酒和料酒式调味料之分 111
- 9 酱油特有的味道是如何形成的 113
- 10 用毛发做成的毒酱油 115
- 11 冰醋酸勾兑名牌醋 117
- 12 酱油是否越鲜越好 119
- 13 糖类——生命活力的主要能源 121
- 14 味精是有害还是有益 123
- 15 鸡精没“鸡”也能生产 125
- 16 “广告颜料”+“辣椒粉”=“胡椒粉” 127
- 17 为生活增光添彩的调味品 129
- 18 既是调料又是良药的姜 132
- 19 大蒜的神奇功效你知道吗? 134

第三章 膨化食品:香脆可口,食之有度 137

- 1 膨化食品有哪些 139
- 2 膨化食品——好吃莫贪吃 141
- 3 膨化食品藏有哪些有害因素 143

目 录

MU LU

4 购买休闲食品应注意什么	145
5 爆米花不要多吃,否则会患老年痴呆	147
6 炸薯条含致癌物怎么办	149
7 小心虾条含铝超标	151
8 膨化食品,可以吃一点	153
9 膨化食品如何吃得健康	155
10 休闲食品吃出健康	157
11 煎炸食品应怎样吃	159
12 为什么常吃方便面会得营养缺乏症	161
13 加工食品好吗	163
14 方便食品给身体带来“不便”	165
15 小点心藏“甜蜜杀手”	167

第四章 转基因食品:求解是非之间的未知数 169

1 什么是转基因食品	171
2 转基因食品有哪些常见种类	173
3 转基因食品研制的前前后后	175
4 国内外转基因食品的生产现状	177
5 转基因食品为何受到质疑	179
6 转基因食品安全性评价	181
7 转基因食品有哪些潜在危害	183
8 转基因食用油是否安全	185
9 转基因食品真的那么可怕吗?	187
10 面对转基因食品,莫让自己的知情权悬空 ..	189

目录

MU LU

◆ 下 篇 ◆

追本溯源,坦然面对

第一章 谷物类食品

191

- 1 面粉增白隐毒患 193
- 2 米粉中人所不知的隐患 195
- 3 粉丝吃多会怎样? 197
- 4 香精 + 大米 = 香米 199
- 5 吃陈化大米有何害处 201
- 6 白芝麻如何染成黑芝麻 203

第二章 果蔬类食品

205

- 1 问题水果有哪些 207
- 2 畸形果蔬,宜看不宜吃 209
- 3 带虫眼的蔬菜好! 错! 211
- 4 野菜来路不明,不要轻易吃 213
- 5 鲜黄花菜食用不当会中毒 215
- 6 化肥浸泡过的豆芽长什么样 217
- 7 警惕染色青豆的鲜艳“外套” 219
- 8 漂亮马铃薯,药水泡 221
- 9 催熟番茄,莫吃! 223
- 10 吃维生素片能够代替蔬菜吗 225
- 11 黑木耳是怎样变“黑”的 227
- 12 反季节果蔬不要多吃 229

目录

MU LU

13 西瓜怎么不甜了?	231
14 硫酸喷得美容荔枝	233
15 鲜红蜜桃红药水泡	235
16 揭开毒咸菜的加工“秘方”	237
17 蔬菜:不同的颜色,不同的营养	239

第三章 肉蛋类食品

241

1 “注水肉”掺假手段翻新	243
2 肉制品兽药残留导致机体慢性损害	245
3 这些动物部位不能吃	247
4 猪肉为什么会“出汗”	249
5 催肥肉:喂的是激素还是避孕药	251
6 羊肉串怎样吃危害小	253
7 病死猪肉,莫吃!	255
8 热鲜肉、冷冻肉、冷却肉的优势比拼	257
9 容易被忽视的猪肉皮营养	259
10 看白斩鸡怎样漂白	261
11 蛋黄为什么这样红	263
12 吃蛋黄会导致动脉硬化?	265
13 鸡蛋小,营养大	267
14 购买白条鸡要防止变质	269
15 病死鸡不可吃	271

目 录

MU LU

第四章 水产类食品

273

- 1 有煤油味的鱼虾为何不能吃 275
- 2 野生红虾用二氧化硫“美容” 277
- 3 小心鲜鱼变药鱼 279
- 4 海鲜美白甲醛来泡 281
- 5 咸鱼有害,慢点吃 283
- 6 河豚鱼好吃但要慎吃 285

上篇

食品安全
谈虎色变

第一章 食品知识,你了解多少?

随着现代文明的到来,在丰富而快速的物流及享受中,人们常常在饮食问题上舍本取末,只关心食品的色、香、味、形及其可能发挥的作用。

人们常常认为食物的颜色越鲜艳就越安全,而食品问题所带来的更大范围、更深层次的潜在风险对人们的生命质量的威胁却被忽视了。花样翻新的食品让我们的嘴过足了瘾,但是我们是否思考过,这些食品安全吗?

1 食品安全不是概念游戏

食品安全知识有着漫长的历史

我国早在3 000多年前的周朝,就有了关于食品知识的思考与实践,当时设有“凌人”一职专司食品的冷藏防腐,这说明人们已经开始懂得通过降低食品的贮藏温度达到延缓食品腐败变质的目的。春秋时期的著作《论语·乡党》中有论说:“食不厌精,脍不厌细。食噎而渴,鱼馁而肉败,不食。色恶不食,臭恶不食,失饪不食,不时不食。”这说明当时人们已经懂得食物的新鲜、烹饪、清洁和食物取材等方面的食品卫生知识。到了唐代,出现了如何处理腐败变质食品的法律准则,其中规定“脯肉有毒曾经病人,有余者速焚之,违者杖九十;若故与人食,并出卖令人病者徒一年;以故知死者,绞。”这说明当时人们已认识到腐败变质的食品对人类健康的危害。我国古代的医学典籍《千金翼方》一书中已有对鱼类引起的组胺中毒的论述。国外也有类似的记载,如中世纪罗马设置的专管食品卫生的“市吏”,就是一例证。

第二次世界大战以后,科学技术的发展,促进了工农业生产的发展。但同时由于盲目开发资源和无序生产,使公害泛滥导致食品受到严重污染,引起了几次震惊世界的食品安全事件,如1956年发生在日本的水俣病事件。这促使人类在食品污染方面开展大量研究,包括食品污染物的种类来源、性质,危害风险调查,含量水平的检测,预防措施以及监督管理措施等,同时也促进了人们对食品安全定义的进一步思考。

食品安全定义的提出及其完善

食品是人类生存与发展的物质基础,也是人类创造精神与物质财富的必要前提。自20世纪70年代中叶到现在,每年因食品安全

问题而致使数亿人患病，造成无数人死亡，食品安全成为当今世界各国和各个地区所关注的焦点问题之一。

对于食品安全的定义前后经历了逐步完善的过程。1986年，世界卫生组织在题为《食品安全在卫生和发展中的作用》的文件中，曾把“食品安全”作为“食品卫生”的同义词，定义为：“生产、加工、储存、分配和制作食品过程中确保食品安全可靠，有益于健康并且适合人消费的种种必要条件和措施”。1996年世界卫生组织在其发表的《加强国家级食品安全性计划指南》中则把食品安全性与食品卫生作为两个概念不同的用语加以区别，将其定义为：食品安全是对食品按其原定用途进行制作和食用时不会使消费者受害的一种担保，它主要是指在食品的生产和消费过程中没有达到危害程度一定剂量的有毒、有害物质或因素的加入，从而保证人体按正常剂量和以正确方式摄入这样的食品时不会受到急性或慢性的危害，这种危害包括对摄入者本身及其后代的不良影响。

食品安全性与毒性以及相应的风险概念是分不开的。一般来说含量水平对毒性有重要意义。毒性是指物质在任何条件下对有机体产生急性或慢性损害或伤害的一种能力。风险是指人所不希望的事件发生的概率或机会多少，但对食品中可能含有的危害因素需要从风险与获益两个角度全面衡量，并采用相应的措施控制风险等，才能确保食品安全。食品安全曾指消费不含有毒有害物质的食品。“不含有毒有害物质”实际上是指不得检出某些有毒有害物质或检出值不得超过某一阈值。评价一种食品是否安全，并不是根据其内在的固有特性，而是看其是否造成实际的伤害。事实上，随着毒理学、免疫学、分子生物学和超微量分析等学科研究手段的提高，发现原来难以检出的某些微量化合物在食品中以极微量的形式存在也可引起人体损伤。因此，有些曾被认为是绝对安全、无污染的食品，后来又发现其中含有某些有毒有害物质，长期食用可导致消费者慢性毒害或危及其后代健康。

食品的安全性还与食品的制作和摄入方式有关。许多被宣布为有毒的化学物质，实际上在环境和食品中都被发现以极微量的形式广泛存在，并在一定含量范围内对人体健康是有益的。任何食物或食物成分，尽管对人体有益或其毒性极低，但如食用过量

或食用方法不当，都可能危及健康，造成危害。如众所周知，食盐摄入过量会中毒，过量饮酒会伤及身体，偏食能使某些物质在体内积累产生毒害。这正如欧洲一位科学家所说：“所有的物质都是毒物，没有一种不是毒物的。正确的剂量才使得毒物与药物得以区分。”也就是说，任何物质假如摄入足够大剂量都会产生毒性。此外，一种食品是否安全不仅取决于外来不良因素的影响，还取决于食用者的自身情况。某些食品的安全性又因人而异，如鱼、蟹、蛋、乳等对大多数人是营养丰富、美味可口的食物，而对少数有过敏症的人来说可能会产生毒性反应，带来危险。

因此，食品安全性有着绝对安全性与相对安全性之分。绝对安全性是指不会因为食用某一食品而危及健康或造成危害，即食品绝对没有风险或称零风险。它反映了消费者要求生产者提供没有风险的安全食品。但随着社会的发展，人类生存环境中的物质种类和数量正以惊人的速度增长。这些物质通过各种途径进入食品，有的会对机体造成危害，可以说，我们生活在有害物质的汪洋大海之中，因此，追求食品的绝对安全是不可能的。食品的相对安全性是指一种食物或食物成分在合理食用和正常食用量情况下不会导致对健康的损害，它反映了生产者对食品安全性并不是零风险的认识，而是应在提供最丰富的营养和最佳品质的同时，力求把风险降低到最低限度。

食品安全卫生质量的基本要求

食品的基本要求为食品的安全卫生和必要的营养。其中食品的安全卫生性是食品的最基本的要求。食品的安全性是以食品卫生为基础，食品安全性包括了卫生的基本含意，即“食品应当无毒、无害”，正常人在正常食用情况下摄入可食状态的食品，不会对人体造成危害。中国法律对食品安全卫生质量基本要求的规定为：食品应当无毒、无害，符合应当有的营养要求，具有相应的色、香、味等感官性状。

对食品生产加工企业要求具体来说有以下几个方面。