



安全预防与平安生活

食品卫生 预防知识读本

■ 刘干才 主编



新疆人民出版社
伊犁人民出版社

安全预防与平安生活

- 交通出行预防知识读本
- 用电用火预防知识读本
- 网络生活预防知识读本
- 运动锻炼预防知识读本
- 食品卫生预防知识读本
- 疾病传染预防知识读本
- 劳动职业预防知识读本
- 黄赌毒黑预防知识读本
- 社会治安预防知识读本
- 自然灾害预防知识读本



>>>>>>>>>>>

安全预防与平安生活

食品卫生 预防知识读本

■ 刘干才 主编



新疆人民出版社
伊犁人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

食品卫生预防知识读本 / 刘干才主编. -- 奎屯 :
伊犁人民出版社, 2015.9
(安全预防与平安生活)
ISBN 978-7-5425-1479-0

I. ①食… II. ①刘… III. ①食品卫生—基本知识②
疾病—预防 (卫生)—基本知识 IV. ①R155.5②R183

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第200613号

责任编辑: 韩新帮
封面设计: 大华文苑

安全预防与平安生活
食品卫生预防知识读本
刘干才 主编

出版发行



新疆人民出版社

伊犁人民出版社

(新疆奎屯市北京西路28号 833200)

经 销 新华书店
印 刷 唐山新苑印务有限公司
版 次 2015年9月第1次印刷
印 次 2015年9月第1次印刷
开 本 690mm × 960mm 1/16
印 张 9
字 数 100千字
定 价 29.80元

前 言

党的十八大报告提出了到 2020 年全面建成小康社会的宏伟目标。其核心是“全面”，即追求多领域协同发展、不分地域、不让一个人掉队、不断发展的全面小康；其内容是“五位一体”，即建成经济、政治、文化、社会、生态文明的全面小康，是不可分割的有机整体。

小康生活，是广大人民群众梦寐以求的幸福生活；而小康社会，则是我党艰苦奋斗、孜孜追求、一心想为人民群众创造的一种幸福社会。经过全党和全国人民的共同努力，经过三十多年的改革开放，我国人民生活总体上达到了小康水平，我国进入了全面建成小康社会，并加快推进现代化建设的新阶段。党中央提出的全面建成小康社会的奋斗目标、基本任务和总体要求，为全国人民描画了今后的幸福生活，这是全党的共同任务，也是广大人民群众义不容辞的责任。为此，特推出“共享小康生活”系列读物，旨在广大人民群众提高自身素质，共建小康社会，共享小康生活。

要建成小康社会，享受小康生活，首先要过上平安健康的生活。常常可以看到，有些人和家庭因为安全或健康出了问题，导致整个人生和家庭都不幸，因残疾而穷困，因病痛而潦倒，同时也给社会增加了很大负担。还有些人涉黄、涉赌、涉毒、涉黑等，有些人被骗、被盜、被暴力侵害、被传销坑害、被邪教毒害等，从此陷入人生和家庭的不幸。这些都与建成小康社会背道而驰。小康生活就是要把“平安是福，健康是金”的理念转化为现实。“共享小康生活”之“安全预防与平安生活”读本，主要介绍交通出行、用电用火、网络生活、运动锻炼、食品卫生、疾病预防、劳动防护、黄赌毒黑、社会治安及自然灾害等方面的预防知识，悉心告诫，关怀备至，是教导广大人民群众安全每一天、幸福每一刻的最好读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要创造社会新风尚，过上有文化有品位的幸福生活。常常可以看到，有些人吃饱了、穿暖了、有钱了，但仍然过着封建的、落后的、愚昧的、腐败的、丑陋的生活，这不是真正的幸福生活，不是小康生活的内容。小康生活包括文化内

涵的建设，要体现出民风淳朴、文化品位的时代新风貌。“共享小康生活”之“社会新风与文化生活”读本，主要介绍对联与文书写作、谜语与猜谜游戏、岁时与节气知识、民间剪纸与年画、春节与除夕庆祝、元宵节与灯会、清明节与祭祀、端午节与龙舟、中秋节与赏月以及现代婚丧喜庆等文化知识，民风习俗、节日庆祝，与广大人民群众息息相关，是发扬传统、建设时代文化的普及读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要培养健康的兴趣爱好，享受高雅的休闲娱乐生活。常常可以看到，本来应该高雅享受的休闲娱乐，却被有些人搞得庸俗不堪和声色喧嚣，有人有钱就任性，有人得势就放纵，这最终都是腐败堕落的滑梯。这些与小康生活是格格不入的。小康生活包括自身素质的提高和兴趣爱好的培养。“共享小康生活”之“休闲娱乐与健康生活”读本，主要介绍歌咏、器乐、美术、书法、舞蹈、口才、曲艺、戏剧、表演、游艺等知识，是指导广大人民群众培养休闲娱乐爱好的最佳读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要养成文明的道德行为，不断丰富自己的精神世界。常常可以看到旅游行程中诸如随地吐痰、乱写乱画等不文明的行为举止，不仅国内有，而且还有丢丑到国外的。这些根本不是小康生活的具体表现。小康生活包括行为文明建设和精神文明建设。“共享小康生活”之“文明行动与精神生活”读本，主要介绍阅读、科普、健身、娱乐、游戏、旅行、环保、收藏、棋艺、牌艺等内容，是帮助广大人民群众增强文明行为、提高精神生活的最优读本。

总之，推出本套“共享小康生活”系列读物的目的，是使广大人民群众人人都投身建设小康生活，成为小康社会的建设者，也让广大人民群众人人都能很好地享受小康生活，成为小康生活的享受者，实现 2020 年全面建成小康社会的宏伟目标。

本套系列读物图文并茂、通俗易懂，非常适合广大读者和有关单位机构用以指导现代家庭、社区以及新农村建设。同时，亦适合各级图书馆收藏和陈列。

编 者

2015 年 7 月

目 录

第一章 食品安全基本知识

饮食卫生基本常识	(2)
食品安全基本常识	(5)
食物卫生的基本原则	(10)
常见食品的卫生标准	(14)
食品的污染与防护	(16)
防止食物腐败变质的方法	(19)
食品和食具的消毒	(23)
食物中毒基本知识	(27)

第二章 职业人员饮食保健

接触化学毒物作业人员的营养搭配	(32)
苯作业人员的膳食平衡	(33)
铅作业人员的科学饮食	(35)
粉尘环境、磷作业者的饮食保健	(37)
汞作业人员的饮食防护	(38)
接触砷、农药作业者的健康饮食	(39)
辐射、放射线作业者的配食要求	(41)
噪声、振动作业者的饮食方法	(43)
高温作业人员的饮食补充	(45)
低温作业者的营养调配	(47)
脑力劳动者的营养搭配	(49)

电脑操作人员最好吃什么	(51)
体力劳动者的营养保健	(53)
野外作业者的饮食要求	(54)

第三章 办公人员饮食保健

白领的健康饮食有哪些	(56)
上班族怎样膳食才有营养	(59)
都市上班族饮食营养的调节	(61)
白领女性怎样选择保健品	(63)
白领的饮食宜忌	(64)
白领男士的健身营养是什么	(66)
白领宜多食的营养食物	(69)
白领调节健康饮食的方法	(71)
白领丽人怎样摄取必需营养素	(73)
上班族平衡饮食的方法	(75)
办公族吃快餐应注意的问题	(77)
上班族的午餐搭配	(79)
白领午餐营养失调的原因是什么	(82)
饮茶有益健康	(83)
怎样吃零食才健康	(85)
白领应避免哪些饮食恶习	(87)
谨防大吃大喝致病	(92)
白领的科学营养调配	(97)
一日三餐的调配方法	(99)

第四章 强身健体滋补食品

健体的饮食是什么	(102)
健脑的饮食配方	(105)
安神的饮食搭配	(106)

哪些食物具有益寿的功能	(107)
养肝的饮食有哪些	(108)
什么饮食最明目	(109)
养颜的饮食是什么	(110)
美容食品有哪些	(111)
什么饮食可以排毒	(112)
靓丽的饮食有哪些	(114)
美白的饮食有哪些	(115)
祛斑的饮食配方	(116)
壮阳的饮食配方	(117)
益精的饮食有哪些	(120)
补气的饮食是什么	(122)
补血的饮食有哪些	(123)
吃什么可以补肾	(124)
补钙需要吃什么	(126)
吃什么食物才补铁	(128)
降糖的饮食有哪些	(131)
哪些食物能降脂	(133)
降压的饮食有哪些	(135)

第一章

食品安全基本知识



饮食卫生基本常识

人体必需的七种营养素是蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素、纤维素和水。人体的一切生命活动都离不开这些营养素，也就是说，人的身体就是靠摄入这些营养素，通过化合、分解，从而合成了人体的各种组织、器官，同时供给人体生命活动所必需的一切物质。

当人体缺乏某种营养素时，生命活动的正常性就会受到影响，出现消瘦、虚弱、抵抗力下降、功能障碍、疾病乃至死亡等各种表现。因此，在日常生活中我们应养成不偏食、不挑食、不暴饮暴食的良好饮食习惯，使我们能够获得全面而均衡的营养。

要适应和满足这种生长发育的需要，除各种营养素供给充足外，还要养成良好的饮食卫生习惯，以下是在饮食中要注意的问题。

饭前、便后要洗手，接触食物时要先洗手后拿取，要防止食物在运输、加工、贮存过程中受到污染。

不要偏食、挑食，饮食要多样化，注意合理营养与平衡膳食。防止营养素的摄入不足，有时各种不同的食物搭配还有互相促进消化吸收及利用的效果。

饮食要适量，吃得太少营养素不足，会使体重减轻，消瘦，耐力下降，对疾病的抵抗力降低，严重者可导致贫血、血糖过

低、营养不良和维生素缺乏症。相反，如摄入营养过多，不仅造成食物浪费，而且还加重了机体的负担，同时又易引起肥胖、高血脂症、糖尿病等。因此饮食要适量，不宜过多，也不宜过少。

进食要有规律性，定时定量，少吃零食，早、中、晚三餐进食时间尽量固定，工作强度大的人则应选择热量高、营养丰富和易消化的食物。

避免空腹或饱餐后立即进行紧张学习或工作。不暴饮暴食，暴饮暴食不仅可引起消化不良、胰腺炎等消化系统疾病，而且大量血液集中于胃肠道，还容易引起胃出血等疾病，对工作、学习都不利。

1. 进餐时要专心

进餐时听广播、看电视，容易造成声、光、景、情一起刺激大脑神经，引起感情急剧变化，精力分散，势必引起食欲减退、消化不良，久而久之，消化功能减退，引起胃肠道疾患，使工作受到影响。如果吃饭时心态平和，思想专一，吃起来对食物的色、香、味、形的明显感受会增加食欲，消化液分泌和肠胃蠕动都会随之增强。



2. 进餐时要少喝水

俗话说“汤泡饭，嚼不烂”，水和食物混在一起吃，是不好的习惯。人在咀嚼固体食物时需要充分地咀嚼，使唾液与食物充分混合，以利于滑润和吞咽，而汤泡饭或进食时边吃边喝水，囫囵吞咽，咀嚼时间短，造成食物在口腔“消化”不完全，加重肠胃负担，水分冲淡

胃酸，使消化液稀释，进而使食物不能很好地消化与吸收，久而久之，必然会引起胃病。因此就餐时宜少饮或不饮水，应细嚼慢咽，但在饭前喝点汤，可刺激食欲，有助于进食和消化。

3. 吃饭不能狼吞虎咽

口腔对食物的咀嚼是消化过程的第一步，未经认真咀嚼就匆匆咽下去，使得许多食物尚未嚼碎就入腹中，不但增加了肠胃的负担，而且也不利于营养物质的吸收。

4. 进餐温度要适宜

少喝冷饮，胃喜暖而恶寒，食物温度应以 20℃ ~ 45℃ 为宜，如果超过 60℃，食管壁和口腔黏膜就会被烫伤，在致癌物质的诱导下便会引起食管癌变。如果吃过量的冷饮、冷食，可使胃部血管收缩，减少血液供应而致消化不良及胃肠功能紊乱，出现腹痛、腹泻等。

5. 不饮酒，不吃霉烂变质食物

选购食品要选择新鲜、卫生、无毒的。不吃未腌制好的咸菜、未炒熟的豆类食物。餐具应注意清洁卫生，每餐用后要洗净消毒。

每餐食用适量的植物纤维食物，如蔬菜等，最好荤素搭配。养成每天排便的习惯。

食品安全基本知识

一、食品安全常识

1. 购买食物时，注意食品包装有无生产厂家、生产日期，是否过保质期，食品原料、营养成分是否标明，有无企业食品生产许可标识，不能购买三无产品。

2. 打开食品包装，检查食品是否具有它应有的感官性状。不能食用腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫、污秽不洁、混有异物或者其他感官性状异常的食品，若蛋白质类食品发黏，油炸类食品有异味，碳水化合物有发酵的气味或饮料有异常沉淀物等等均不能食用。

3. 不到无证摊贩处购买盒饭或食物，减少食物中毒的隐患。

4. 注意个人卫生，自己的餐具洗净消毒，不用不洁容器盛装食品，不乱扔垃圾防止蚊蝇滋生。

二、食品掺假、掺杂和伪造

1. “掺假”是指食品中添加了廉价或没有营养价值的物品，或从食品中抽去了有营养的物质或替换进次等物质，从而降低了质量，如蜂蜜中加入转化糖，巧克力饼干中加入了色素，全脂奶粉中抽掉脂肪等。

2. “掺杂”即在食品中加入一些杂物，如腐竹中加入硅酸钠或硼砂；辣椒粉中加入了红砖木等。

3. “伪造”是指包装标识或产品说明与内容物不符。

发现掺假、掺杂、伪造的食品，可立即报告工商行政部门处理。对影响营养卫生的，则应报告卫生行政部门依法进行处理。

三、禁止生产经营的食品

禁止生产经营的食品包括下列类别：

1. 腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫、污秽不洁、混有异物或者其他感官性状异常，可能对人体健康有害的；
2. 含有毒、有害物质或者被有毒、有害物质污染，可能对人体健康有害的；
3. 含有致病性寄生虫、微生物，或者微生物毒素含量超过国家限定标准的；
4. 未经卫生检验或者检验不合格的肉类及其制品；
5. 病死、毒死或者死因不明的禽、畜、兽、水产动物等及其制品；
6. 容器包装污秽不洁、严重破损或者运输工具不洁造成污染的；
7. 掺假、掺杂、伪造，影响营养、卫生的；
8. 用非食品原料加工的，加入非食品用化学物质的或者将非食品当作食品的；
9. 超过保质期限的；
10. 为防病等特殊需要，国务院卫生行政部门或者省、自治区、直辖市人民政府专门规定禁止出售的；
11. 含有未经国务院卫生行政部门批准使用的添加剂的或者农药残留超过国家规定容许量的；
12. 其他不符合食品卫生标准和卫生要求的。

四、伪劣食品的判别

伪劣食品犹如过街老鼠，人人喊打。但人们在日常购物时

却难以识别。伪劣食品防范“七字法”，以通俗易懂易记的方式引导消费者强化食品安全自我防范意识，以期使伪劣食品因缺乏市场而退出市场。防范“七字法”，即防“艳、白、反、长、散、低、小”。

“艳”。就是对颜色过分艳丽的食品要提防，如果上市的草莓像蜡果一样又大又红又亮、咸菜梗亮黄诱人、瓶装的蕨菜鲜绿不褪色等，要留个心眼，因为这些食品八成是添加了色素。

“白”。凡是食品呈不正常不自然的白色，十有八九会有漂白剂、增白剂、面粉处理剂等化学品的危害。

“长”。就是保质期长的食品。尽量少吃保质期过长的食品，包装熟肉禽类产品采用巴氏杀菌的，保质期一般为7~30天。

“反”。就是防反自然生长的食物。过多食用反季节食品，可能对身体产生影响。

“小”。就是小作坊生产的食物。要提防小作坊式加工企业的产品，这类企业的食品平均抽样合格率最低，触目惊心的食品安全事件往往在这些企业中出现。

“低”。“低”是指在价格上明显低于一般价格水平的食品，价格太低的食品大多有“猫腻”。

“散”。散就是散装食品，有些集贸市场销售的散装豆制品、散装熟食、酱菜等可能来自地下加工厂。

五、用激素催熟蔬菜的识别

有的菜农为了使蔬菜生长加快、就用激素喷洒，吃了这种菜对健康不利。对于用激素催熟的蔬菜，我们怎样识别它呢？

西红柿表皮光滑，当菜农对它喷洒催大、催肥、催熟激素后，激素药液一部分流至下端，致使该部位特别长肉，形成“尖屁股”。这种西红柿当然不能吃。此外，个头很大，红绿斑驳，摸起来发硬，切开后没汁或汁很少，这也是催熟剂催熟的，

不宜购买。生长怪异的如冬瓜、黄瓜、茄子之类，冬瓜、茄子上小下大，黄瓜则全身长坨，都是喷洒激素的结果。有的水果细皮嫩肉，有的芹菜体大身长，均不要吃为好。

六、常见的饮食卫生误区

1. 喜欢聚餐。每当节假日，人们都喜欢三三两两到餐馆“撮一顿”，或是亲朋好友在家聚餐，这样既热闹又便于交流感情。其实，这样做不符合饮食卫生，不利于健康。饮食专家建议，聚餐时最好实行分餐制，以减少疾病的侵害。

2. 用白纸包食物。有些人喜欢用白纸包食品，因为白纸看上去好像干干净净的。可事实上，白纸在生产过程中，会加用许多漂白剂及带有腐蚀作用的化工原料，纸浆虽然经过冲洗过滤，仍含有不少化学成分，会污染食物。至于用报纸来包食品，则更不可取，因为印刷报纸时，会用许多油墨或其他有毒物质，对人体危害极大。饮食专家建议，包装食品最好用专用的食品袋。

3. 用酒消毒碗筷。一些人常用白酒来擦拭碗筷，以为这样可以达到消毒的目的。殊不知，医学上用于消毒的酒精度数为75°，而一般白酒的酒精含量多在56°以下，并且白酒毕竟不同于医用酒精。所以，用白酒擦拭碗筷，根本达不到消毒的目的。饮食专家建议，消毒最好是清洗后，再通过高温烘干。

4. 抹布清洗不及时。实验显示，在家里使用一周后的全新抹布，滋生的细菌数会让你大吃一惊；如果在餐馆或大排档，情况会更差。饮食专家建议，在用抹布擦饭桌之前，应当先充分清洗。抹布每隔三四天应该用开水煮沸消毒一下，以避免因抹布使用不当而给健康带来危害。

5. 用卫生纸擦拭餐具。化验证明，许多卫生纸，尤其是非正规厂家生产的卫生纸消毒状况并不好，这些卫生纸因消毒不