

食 品 安 全 知 识

80问

仙居县食品药品监督管理局编

目 录

一、综合篇(12)

1. 你知道“QS”吗?(1)
2. 什么是HACCP?(2)
3. 什么是食品卫生监督量化分级管理制度?(3)
4. 无公害农产品、绿色食品与有机食品有什么区别?(5)
5. 什么是食品标签?(6)
6. 如何看食品标签?(7)
7. 知道怎样利用食品标签选购食品吗?(8)
8. 特殊营养食品的标签应注意什么问题?(8)
9. 饮料酒的标签应注意什么问题?(9)
10. 食品保持期和保存期的区别是什么?(9)
11. 什么是食品添加剂?(10)
12. 食品防腐剂都有害吗?(11)

二、蔬菜、水果篇(13)

13. 如何避免水果蔬菜的农药残留?(12)
14. 清除水果蔬菜上的农药残留方法有几种?(13)
15. 选择水果蔬菜的常用方法有哪些?(14)
16. 蔬菜为什么不宜久存?(15)
17. 哪些水果蔬菜的皮不宜食用?(15)
18. 芦荟中有毒素吗?(16)

19. 四季豆中毒的原因是什么？	(17)
20. 为什么食用鲜黄花菜不当会中毒？	(17)
21. 萝卜和水果能同时食用吗？	(18)
22. 如何留住蔬菜中的维生素 C？	(19)
23. 生病吃什么水果你知道吗？	(20)
24. 不宜空腹食用的水果有哪些？	(22)
25. 市场上的问题水果你知道吗？	(22)

三、油、酱油篇 (15)

26. 新的食用油质量标准与原标准有什么不同？	(25)
27. 什么是色拉油？	(25)
28. 什么是高级烹调油？	(26)
29. 什么是调和油？	(27)
30. 为什么说“橄榄油”和“茶籽油”好？	(27)
31. 吃什么油好？什么叫 1:1:1？	(28)
32. 吃多少油合适？	(29)
33. 选购食用油要领是什么？	(29)
34. 如何食用和保存酱油？	(30)
35. 多吃酱油能抗癌吗？	(30)
36. 压榨油与浸出油有什么区别？	(31)
37. 常食精炼油有益吗？	(31)
38. 调和油、色拉油、花生油哪种吃着好？	(32)
39. 植物油可用于煎炸吗？	(32)
40. 油锅冒烟才下菜吗？	(32)

四、豆制品篇 (8)

41. 转基因大豆食品安全吗？	(33)
42. 大豆异黄酮的保健功能是什么？	(33)

43. 常吃大豆能多防病吗?	(34)
44. 大豆食品怎样搭配营养更高?	(35)
45. 豆腐和鱼合吃好吗?	(36)
46. 饮用豆浆应注意什么?	(36)
47. 为什么会发生豆芽菜中毒?	(37)
48. 为什么不宜食用干炒黄豆?	(38)
五、米、面篇(8)	
49. 大米是怎样分类和定等的?	(38)
50. 什么是糙米? 为什么说糙米营养价值比精制大米高?	(39)
51. 什么是强化米? 为什么强化米越来越受到重视?	(39)
52. 为什么大米会陈化? 陈化米有什么害处? 怎样防止大米陈化?	(40)
53. 面粉的种类如何划分?	(41)
54. 怎样选购和保存面粉?	(41)
55. 你知道“滥用面粉增白剂”的危害吗?	(41)
56. 不吃主食(大米、小麦等五谷)有害吗?	(42)
六、奶制品篇(12)	
57. 你知道酸奶、乳酸菌饮料和酸性饮料的区别吗?	(43)
58. 什么是炼乳?	(43)
59. 什么是牛初乳制品?	(44)
60. 鲜奶有哪些包装形式?	(44)
61. 选购奶制品时应注意什么?	(45)
62. 科学喝奶你知道吗?	(46)
63. 能以鲜奶煮后“结皮”的多少来判断奶的质量好坏吗?	(46)
64. 喝牛奶会导致高血脂和发胖吗?	(47)
65. 有些人喝牛奶会腹泻是怎么回事?	(47)

66. 哪些人不宜饮牛奶?	(48)
67. 还原奶的营养价值如何?	(49)
68. 煮牛奶时先放糖? 后放糖?	(49)
七、儿童食品篇(12)	
69. 如何避免儿童饮食中可能有的生物性污染?	(50)
70. 如何避免儿童饮食中的化学物质污染?	(51)
71. 购买儿童食品有那些注意事项?	(51)
72. 儿童不宜多吃的食物有哪些?	(52)
73. 儿童食品安全十大问题你知道吗?	(52)
74. 哪些食物可有助于开发儿童智力?	(54)
75. 使孩子聪明的营养食物有哪些?	(55)
76. 儿童吃无铅皮蛋有害吗?	(55)
77. 吃粗纤维食物对孩子长牙有利吗?	(56)
78. 夏季孩子食用哪些蔬菜最适宜?	(56)
79. 妨碍青少年发育的饮食习惯有哪些?	(57)
80. 儿童多吃什么可预防孤独症?	(57)

1. 你知道“QS”吗？

“QS”是食品质量安全市场准入证的简称，是国家质检总局在2002年推出的。根据该项市场准入制度的规定，凡进入该制度范围内的食品的有关生产企业要拿到食品生产许可证，并在销售单上贴上QS(质量安全)标志才允许进入市场销售。“QS”主要包括三项内容：

第一、对食品生产企业实施生产许可证制度

对于具备保证食品质量安全必备的生产条件、能够保证食品质量安全的企业，发放食品生产许可证，准予生产获证范围内的产品；未取得食品生产许可证的企业不准生产相关食品。这就从生产条件上保证了企业能生产出符合质量安全要求的产品。

第二、对企业生产的食品实施强制检验制度

要求企业必须履行法律义务，未经检验或经检验不合格的食品不准出厂销售。对于不具备自检条件的生产企业必须实施委托检验。这项规定适合我国企业现有的生产条件和管理水平，能有效地把住产品出厂质量安全关。

第三、对实施食品生产许可制度的食品实行质量安全市场准入标识制度

对检验合格的食品要加印(贴)市场准入标志——QS标志，没有加贴QS标志的食品不准出厂销售。这样做，便于广大消费者识别和监督，便于有关行政执法部门监督检查，也有利于促进生产企业提高对食品质量安全的责任感。

自2002年7月开始，国家质检总局首先在全国对小麦粉、大米、食用植物油、酱油、食醋这五类产品正式实施“QS”市场准入制度。2003年开始对肉制品、乳制品、饮料、调味品(糖和味精)、方

便面、饼干、罐头食品、冷冻饮品、膨化食品、速冻米面“新十类”实施食品安全市场准入制度。2005 年开始,启动糖果制品、茶叶、葡萄酒、啤酒、黄酒、酱腌菜、蜜饯、炒货制品、蛋制品、可可制品、焙炒咖啡、水产加工品、淀粉及淀粉制品等 13 类食品的市场准入制度。

2. 什么是 HACCP?

HACCP 是英文“Hazard Analysis Critical Control Point”(即危害分析及关键控制点)的首字母缩写,是一个为国际认可的、保证食品免受生物性、化学性及物理性危害的预防体系。HACCP 概念最早于 20 世纪 60 年代,由美国 Pillsbury 公司在为美国太空项目服务、提供安全卫生食品时,率先使用。1985 年经美国科学院推荐,HACCP 被行政当局采用。美国 FDA 1973 年在低酸罐头食品中采用。经过几年的研究和发展,到 1989 年 11 月,由美国农业食品安全检查局(FSIS)、水产局(NMFS)、食品药品监督管理局(FDA)等机构发布了“食品生产的 HACCP 法则”。1990 年至 1995 年间,美国相继将 HACCP 应用于水产品、禽肉产品、果蔬汁、乳制品、糕点、食用油、餐饮等诸多方面。1999 年 12 月 18 日美国宣布,对输入美国的水产品及企业强制要求建立 HACCP 体系,否则其产品将不能进入美国市场。近年来,中国、欧盟各国、日本、泰国、加拿大、澳大利亚、新西兰等国家相继学习,推广了 HACCP 安全控制系统。迄今为止,HACCP 已被许多国际组织如 FAO/WHO、CAC 等认可,为世界范围内保证食品安全卫生的准则。我国对推行 HACCP 食品安全控制体系已提出了实施要求,将在食品企业率先运行,这将为提高企业的知名度与信誉度,成功地打入国际市场提供重要条件。

HACCP 体系是一种建立在良好操作规范(GMP)和卫生标准操作规程(SSOP)基础之上的控制危害的预防性体系,它的主要控

制目标是食品的安全性,因此它与其他的质量管理体系相比,可以将主要精力放在影响产品安全的关键加工点上,而不是将每一个步骤都放上很多精力,这样在预防方面显得更为有效。该体系由7个方面的内容组成:进行危害分析(HA)和确定预防计划措施;确定关键控制点;建立关键限值;监控每个关键控制点;建立关键限值发生偏离时,可采取的纠偏措施;建立记录保存系统;建立验证程序等。

3. 什么是食品卫生监督量化 分级管理制度?

我国正在推行的食品卫生监督量化分级管理制度是对我国食品卫生监管理念的一次更新,和一项重大的制度改革。

一、食品卫生量化分级管理模式出台的背景

近年世界卫生组织提出了“责任分担”食品卫生安全理念,强调了保证食品卫生安全需要政府、企业和消费者的共同参与,并认为企业自率是保证食品卫生安全的根本措施之一。并进一步明确食品生产经营单位是食品卫生的第一责任人。

2002年卫生部根据“责任分担”理念,出台了食品卫生监督量化分级管理制度,意在按照公平、透明、效率的原则,建立的一套有利于保证食品卫生安全的体系。量化分级管理正是强化了企业的责任,它运用危险性评估原则(确定有关食品的潜在风险,采取有效措施加以预防或把风险减到最低)对企业进行分级和信誉度分级,分A、B、C、D四个等级,按等级进行分类监管,并对有关卫生水平情况进行公示。

二、食品卫生量化分级管理制度的主要内容

(一)按食品生产经营单位的风险性水平和信誉度确定监管重点

企业风险性水平和信誉度决定食品卫生水平,分级管理充分考虑了企业自身的因素,对达到良好等级的企业实行以自身管理为主的方式,卫生行政部门将集中卫生监督资源,把监管的重点放在存在问题较多的食品生产经营单位。

(二)对监督项目进行量化,加强关键环节的重点控制

监督量化是在原有监督项目的基础上,对监督事项进行量化监督项目做出降级处理的生产经营单位要限期改进,其生产、质量负责人应重新参加岗位的卫生知识培训。

食品卫生监督量化分级表

食品卫生 信誉度分级	卫生许可 审查结论	经常性卫生 监督审查结论	风险度 分级	监督类别
A	良好	良好	低度	简化监督
B	良好	一般	中度	常规监督
	一般	良好	中度	
C	一般	一般	高度	强化监督
D	良好或一般	差	极高	不予验证 或停业
	差	差	极高	不予许可

卫生部要求:2004 年对所有学校及托幼园所食堂必须实施食品卫生监督量化分级管理制度;同时要启动餐饮行业 and 重点食品,如米、面、饮用水等行业的卫生监督量化分级管理制度。在 2006 年底前,在所有食品生产经营单位中实施食品卫生监督量化分级管理制度。

4. 无公害农产品、绿色食品与有机食品有什么区别？

随着对餐桌安全的重视，人们在购买食品时也逐渐挑选经过有关部门认定的商品。目前市场上的“有机食品”、“绿色食品”、“无公害农产品”等，是由不同部门针对食品安全设置的不同认定标准。有机食品、绿色食品、无公害农产品都是安全食品，安全是这三类食品突出的共性，它们在种植、收获、加工生产、贮藏及运输过程中都采用了无污染的工艺技术，实行了从土地到餐桌的全程质量控制。

无公害农产品是指有毒有害物质残留量控制在安全质量允许范围内，经有关部门认定，安全质量指标符合《无公害农产品（食品）标准》的农、牧、渔产品（食用类，不包括深加工的食品）。广义的无公害农产品包括有机农产品、自然食品、生态食品、绿色食品、无污染食品等。这类产品生产过程中允许限量、限品种、限时间地使用人工合成的安全的化学农药、兽药、肥料、饲料添加剂等，它符合国家食品卫生标准，但比绿色食品标准要宽。无公害农产品是保证人们对食品质量安全最基本的需要，是最基本的市场准入条件，普通食品都应达到这一要求。无公害农产品认证分为产地认定和产品认证。无公害农产品由农业部门认证，其标志的使用期为3年。根据农产品质量安全监管需要和相应的国家标准、行业标准，经国家认监委决定将韭菜、猪肉、鳊鲠等62种重要的食用农产品纳入第一批实施认证的产品目录，

绿色食品是遵循可持续发展原则、按照特定生产方式生产、经专门机构认定、许可使用绿色食品标志的无污染的、安全、优质、营

养类食品。我国的绿色食品分为 A 级和 AA 级两种,其中 A 级绿色食品生产中允许限量使用化学合成生产资料,AA 级绿色食品则较为严格地要求在生产过程中不使用化学合成的肥料、农药、兽药、饲料添加剂、食品添加剂和其他有害于环境和健康的物质。按照农业部发布的行业标准,AA 级绿色食品等同于有机食品。从本质上讲,绿色食品是从普通食品向有机食品发展的一种过渡性产品。绿色食品标志的使用期为 3 年。

有机食品是指来自于有机农业生产体系,根据国际有机农业生产要求和相应的标准生产加工的,并通过独立的有机食品认证机构认证的农副产品,包括粮食、蔬菜、水果、奶制品、禽畜产品、蜂蜜、水产品、调料等。有机食品与其他食品的区别主要有三个方面:有机食品在生产加工过程中绝对禁止使用农药、化肥、激素等人工合成物质,并且不允许使用基因工程技术;其他食品则允许有限使用这些物质,并且不禁止使用基因工程技术。如绿色食品对基因工程技术和辐射技术的使用就未作规定;有机食品在土地生产转型方面有严格规定。考虑到某些物质在环境中会残留相当一段时间,土地从生产其他食品到生产有机食品和无公害食品需要两到三年的转换期,而生产绿色食品和无公害食品则没有转换期的要求;有机食品在数量上进行严格控制,要求定地块、定产量,生产其他食品没有如此严格的要求。

5. 什么是食品标签?

食品标签,是指在食品包装容器上或附于食品包装容器上的一切附签、吊牌、文字、图形、符号说明物。标签的基本功能为:食品名称、配料表、净含量及固形物含量、厂名、批号、日期标志等。它是对食品质量特性、安全特性、食用、饮用说明的描述。

6. 如何看食品标签？

1. 标签的内容是否齐全

所有食品生产者,都必须按照《食品标签通用标准》正确地标注各项内容。

2. 标签是否完整

食品标签不得与包装容器分开。食品标签的一切内容,不得在流通环节中变得模糊甚至脱落;必须保证消费者购买和食用时醒目、易于辨认和识读。

3. 标签是否规范

食品标签所用文字必须是规范的汉字。可以同时使用汉语拼音,但必须拼写正确,不得大于相应的汉字。可以同时使用少数民族文字或外文,但必须与汉字有严密的对应关系,外文不得大于相应的汉字。食品名称必须在标签的醒目位置,且与净含量排在同一视野内。

4. 标签的内容是否真实

食品标签的所有内容,不得以错误的、容易引起误解或欺骗性的方式描述或介绍食品。

“错误的”:是指食品标签的设计者由于疏忽或知识的原因在标签上出现的差错。例如:将配料表误标成成分表。

“引起误解的”:是指食品标签的内容容易使消费者对食品的真实情况产生错误的联想,从而影响消费者的决策。例如:某厂生产的饼干根据其形状及颜色称为“多维杏子干”。消费者会误认为是杏干。因此,消费者应对标签的内容进行识别。

7. 知道怎样利用食品标签选购食品吗？

一是从食品标签上标明的食品名称区别食品的内涵和质量特征。

二是从配料表或成份表上识别食品的内在质量及特殊效用。

三是从净含量或固形物含量上识别食品的数量及价值。

四是从生产日期和保质期中识别食品的新鲜程度。

五是利用标签的其他内容指导购买。

8. 特殊营养食品的标签应注意什么问题？

特殊营养食品指通过改变食品的天然营养素的成分和含量比例，以适应某些特殊人群营养需要的食品。它主要包括婴幼儿食品、营养强化食品、调整营养素的食品（如低糖食品、低钠食品、低谷蛋白食品）。

特别规定：除了标注一般的项目外，还必须标注该产品在保质期内所能保证的热量数值和营养素含量。

■不得标注的内容包括：对某种疾病有“预防”或“治疗”作用；
■“返老还童”、“延年益寿”、“白发变黑”、“齿落更生”、“抗癌治癌”或其他类似用语；
■“祖传秘方”、“滋补食品”、“健美食品”、“宫廷食品”或其他类似用语；
■在食品名称前后，冠以药物名称或以药物图形及名称暗示疗效、保健或其他类似作用。

9. 饮料酒的标签应注意什么问题?

饮料酒是指供人们饮用乙醇含量为 0.5 ~ 60.0% (V/V) 的饮料,包括发酵酒、蒸馏酒及配制酒。

饮料酒标签与普通预包装食品标签的要求不同之处在于:

饮料酒的标签上必须标明酒精度、原汁量和产品类型(或糖度)。

酒精度的标注方式为:

啤酒的为%(m/m)或换算为%(V/V)表示,其他酒均以%(V/V)表示。

原汁量的标注方式因酒而异:

啤酒须标注原麦汁浓度,如:“12°啤酒”;果酒(包括葡萄酒)须标注原果汁含量,如:“苹果(50%)”,表示含有 50% 的原果汁。

产品类型:

果酒、葡萄酒和黄酒须标注类型(或糖度),如葡萄酒,类型:半干白(或糖度:7.0g/L);配制酒中的露酒须标注糖度;白酒须标注香型。

10. 食品保持期和保存期的区别是什么?

保持期(最佳食用期)是指在标签上规定的条件下,保持食品质量(品质)的期限。在此期限,食品完全适于销售,并符合标签上或产品标准中所规定的质量(品质);超过此期限,在一定时间内食品仍然是可以食用的。

保存期(推荐的最终食用期)是指在标签上规定的条件下,食品可以食用的最终日期;超过此期限,产品质量(品质)可能发生变化,食品不再适于销售和食用。

千万不要购买超过保存期的预包装食品:过了保质期的食品未必不能吃,但过了保存期的食品就一定不能吃了!消费者在购买食品时,要特别注意食品标签上的保持期或保存期。

11. 什么是食品添加剂?

食品添加剂是指为改善食品品质和色、香、味以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成或天然物质。食品添加剂一般可以不是食物,也不一定有营养价值,但必须符合上述定义的概念,即不影响食品的营养价值,且具有防止食品腐料变质、增强食品感官性状或提高食品质量的作用。

一般来说,食品添加剂按其来源可分为天然的和化学合成的两大类。天然食品添加剂是指利用动植物或微生物的代谢产物等为原料,经提取所获得的天然物质;化学合成的食品添加剂是指采用化学手段,使元素或化合物通过氧化、还原、缩合、聚合、成盐等合成反应而得到的物质。目前使用的大多属于化学合成食品添加剂。

按用途,各国对食品添加剂的分类大同小异,差异主要是分类多少的不同。美国将食品添加剂分成 16 大类,日本分成 30 大类,我国的《食品添加剂使用卫生标准》将其分为 22 类:(1)防腐剂(2)抗氧化剂(3)发色剂(4)漂白剂(5)酸味剂(6)凝固剂(7)疏松剂(8)增稠剂(9)消泡剂(10)甜味剂(11)着色剂(12)乳化剂(13)品质改良剂(14)抗结剂(15)增味剂(16)酶制剂(17)被膜剂(18)发泡剂(19)保鲜剂(20)香料(21)营养强化剂(22)其他添加剂。

12. 食品防腐剂都有害吗？

1. 食品防腐的必要性

生鲜食品放久，细胞组织离析，为微生物滋长创造了条件。

食物被空气、光和热氧化，产生异味和过氧化物，有致癌作用。

肉类被微生物污染，使蛋白质分解，产生有害物腐胺，组胺，色胺等，是食物中毒的重要原因。

食物未进行保鲜处理保存在冰箱中，仍会腐败变质，只是速度放慢而已。

食品为防止微生物的侵袭，必须进行防腐处理，不过是除菌、灭菌、防腐、抑菌不同的手段而已。

2. 化学防腐剂的使用是安全的

全世界普遍采用的各种防腐剂中，仍以化学合成的苯甲酸钠、山梨酸钾、丙酸盐为主。我国规定的限量标准比国际标准还要严格得多。

比如：苯甲酸钠在国际上 ADI 值为 0-5，相当于 60kg 成人的终身摄入无害剂量，每天为 300mg；而我国规定在饮料中为 0.2g/kg，即一个成年人每天喝一升饮料，苯甲酸钠为 200mg，比国际规定的 ADI 值还低。

3. 防腐剂认识的误区：

至今在社会上存在着一种对食物防腐保鲜的错误看法。认为纯天然食物就不应添加任何防腐抗氧化剂。

其实市场上所有加工的食品，为了防止腐败变质，均经过了防腐处理，只是方法不同罢了。

例如罐头食品是经过高温杀菌、抽空密封保存的食品，当然不需要加任何防腐剂；又如用糖腌制的蜜饯和盐腌制盐干菜，由于高浓度的糖和盐，使微生物细胞脱水，而不可能在这类食物上繁殖；

牛奶经乳酸菌发酵生成的酸奶,含有防腐作用的乳酸和乳酸菌素,所以不需添加防腐剂;以上食品均不需再添加任何防腐剂,也不必在包装上去注明“本产品不含防腐剂”。

有些消费者,每天喝着国际名牌可乐饮料,但可能不知道:全世界的可乐,均含有苯甲酸钠防腐剂!

13. 如何避免水果蔬菜的农药残留?

我们的生活离不开蔬菜和水果,为降低吃入残留农药水果蔬菜的概率,建议消费者采用如下避免毒害的自保之道:

(1)以水果蔬菜专用清洗配方清洗水果蔬菜。

(2)尽量选购时令盛产的水果蔬菜。

(3)在自然灾害或节庆日前后,应避免抢购水果蔬菜,以防止农民为抢收水果蔬菜,加重农药喷洒剂量。

(4)勿偏食某些特定的水果蔬菜。

(5)可选购市面上信誉良好的水果蔬菜加工品(如罐装及腌渍水果蔬菜等)或冷冻蔬菜,因为上述的水果蔬菜于加工过程中(如“杀菁法”)已除去大部分的农药。

(6)外表不平或多细毛的水果蔬菜(如猕猴桃、草莓等)较易沾染农药,因此食用前,可去皮者,一定要去皮,否则,请务必以水果蔬菜清洗配方及清水多冲洗后再食用。

(7)可选购含农药概率较少的水果蔬菜,如具有特殊气味的洋葱、大蒜、九层塔;对病虫害抵抗力较强的龙须菜;需去皮才可食用的马铃薯、甘薯、冬瓜、萝卜,或有套袋的水果蔬菜。

(8)当发现水果蔬菜表面有药斑,或有不正常、刺鼻的化学药剂味道时,表示可能有残留农药,应避免选购。

(9)对于连续性采收的农作物(可长期而连续多次采收),如菜