

weishengzhishi

青少年卫生知识读物丛书



食品卫生知识

QINGSHAONIAN SHIPIN WEISHENGZHISHI

主 编 朱红梅



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

青少年卫生知识读物丛书

QINGSHAONIAN SHIPIN WEISHENGZHISHI

副主编：袁平戈

孙庆丰 王 洋

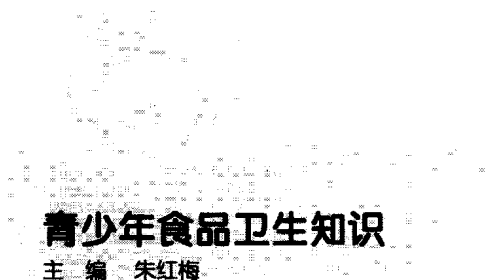


图书在版编目(CIP)数据

青少年食品卫生知识 / 朱红梅主编. —重庆: 西南师范大学出版社, 2013. 1
(青少年卫生知识读物)
ISBN 978-7-5621-6133-2

I. ①青… II. ①朱… III. ①食品卫生—青年读物②
食品卫生—少年读物 IV. ①R155-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第311194号



策 划: 刘春卉 杨景罡

责任编辑: 张渝佳 罗 勇

特邀编辑: 杨炜蓉

插图设计: 张 昆 李 丽

装帧设计: 曾易成

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路1号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆东南印务有限责任公司

开 本: 889mm×1194mm 1 / 32

印 张: 9

字 数: 160千字

版 次: 2013年1月 第1版

印 次: 2013年1月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-6133-2

定 价: 20.00元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者。由于条件限制, 暂时无法和部分作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系, 以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题, 请联系出版社调换

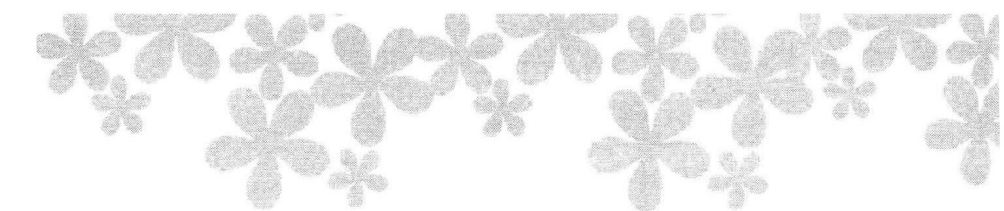
序 言

青少年是国家的希望、民族的未来,是未来社会的建设者、精神文化的传承者。做好青少年的教育和培养,让他们健康成长,是每一代教育工作者、每一位父母责无旁贷的使命,也是全社会的责任。青少年时期是人一生中生理、心智发育的重要时期:生命力旺盛,对未知事物充满好奇和渴求,需要物质和精神的双重营养。而今天的互联网体系日益发达,网络资讯铺天盖地,良莠不齐。在如此情况下,我们应引导青少年汲取成长的正能量,促进青少年学生德、智、体、美、劳等全面发展。本丛书以提高青少年的“体”为中心,辐射“德、智、美、劳”的发展,对于青少年的成长关键期具有举足轻重的作用。

正是为了充实青少年的课余生活,拓展青少年的视野,优化其知识结构,培养全面发展的新一代人才,本着“丰富知识、发展技能、提高素质”的使命精神,西南师范大学出版社组织相关领域的中青年专家,编写打造了这套旨在提高青少年综合素质的独具特色的青少年卫生知识丛书。本丛书共分5册,包括《青少年学习卫生知识》、《青少年生活卫生知识》、《青少年生理卫生知识》、《青少年食品卫生知识》和《青少年运动卫生知识》,从不同角度、不同侧面介绍了青少年健康成长过程中不可或缺的相关知识。

本丛书有三大亮点:

1. 每一个知识点均以与青少年紧密结合的案例为切入点,让读者置身于各种场景,有很强的现场感;辅以专家引路、知识加油站、小贴士、禁忌行为等版块引导读者进行案例思考、互动讨论,有很强的



参与感;对于相对专业的知识点,编者不说教和知识的介绍为唯一目的,而重在通过各种版块,强调对青少年技能的培养和综合素质的提升。这种编写体例和方式生动活泼、独具匠心,是本丛书编写的最大亮点。

2.本书的案例部分专门搭配有手绘风格的插画,以图文并茂的方式将一个个鲜活的例子呈现在青少年的眼前,增强了本书的可读性,切合了青少年的阅读特点,使本书更容易被青少年接受,青少年更加喜闻乐见。

3.对知识点的阐释力求科学性、追求趣味性,尽量避免晦涩的专业术语,语言通俗易懂、清新朴实,图文并茂,这是本丛书的第三大亮点。

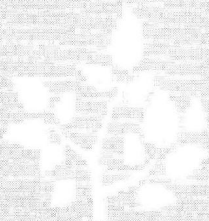
因此,本丛书非常适合作为以中小学生为主的青少年的课外读物,也可供中小学教师和学生家长进行课堂教学和家庭教育。

本丛书各分册编写相对独立,编写者众多。虽然我们力求丛书编写体例、语言风格的统一,但各分册也会根据其特点进行必要的调整而难以完全一致。各分册之间引入事件虽尽量避免重复,但难以避免知识点在一定程度上的交叉,即便如此,各分册对同一事件的解读也会因角度或者侧重点的不同而有自己的特色。

在编写过程中,虽然各位编者都本着对读者高度负责的精神,力求阐释的准确和科学,但限于编写水平有限以及时间仓促,书中一定存在一些纰漏甚或错误之处,望广大读者朋友批评指正。

徐晓阳

前言



“民以食为天”，人类生命的维持需要食品，重视食品卫生是健康的基石。食品卫生从广义的角度讲，应包括合理、均衡的营养和食品卫生两大方面。

营养摄入不足，可引起营养不良，机体抵抗力下降，感染性疾病等就容易发生，治疗难度也增大。我国20世纪五六十年代死亡原因第一位的是传染病，营养摄入不足、生活卫生条件差是主要原因。

我国改革开放以来，人们生活水平迅速提高，生活方式改变明显，体力活动明显减少，营养摄入过多，营养结构不合理、不均衡现象十分普遍。据2008年公布的数据显示：我国0~7岁儿童肥胖和超重发生率分别达7.2%和19.8%，比1996年分别增加了3.6倍和4.7倍，并且这种趋势还在继续。脂肪性肝病的患病人数已超过病毒性肝炎的患病人数，糖尿病患病人数已达9240万。18岁以上的成年人高血压患病率达18.8%。这些吃出来的“富贵病”严重威胁人民的健康，是我国死亡前三位的病因。世界卫生组织预测，到2020年非传染性疾病将占中国死亡原因的79%。2012年3月30日英国报纸刊文，标题为《中国被富贵病所困扰》。2008年公布新的健康宣言，第一条是“管住自己的嘴”。

食品卫生从狭义上讲是食品安全与卫生，也是本书的重点。过去对食品卫生的理解仅仅是减少病原微生物的摄入，从而预防

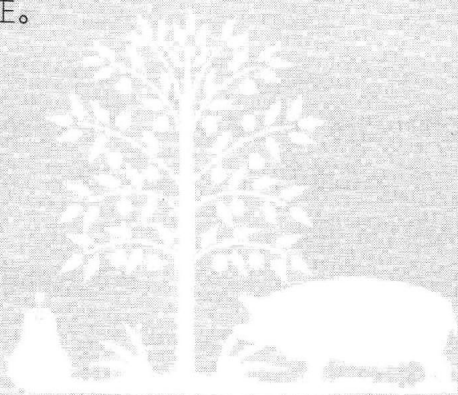
肠道传染病和寄生虫病的发生,如甲型肝炎、痢疾、伤寒、蛔虫病等。随着工业的发展,环境污染日益严重,食品、饮水污染等问题突出,“病从口入”的内涵在扩大。据研究,35%~40%的恶性肿瘤的发生与饮食有关,全国肿瘤防治宣传的主题是“合理饮食、防治癌症”,健康报记者撰文题目为《管住嘴,防止癌从口入》。

世界卫生组织专家曾指出“许多人不是死于疾病,而是死于无知”。英国哲学家培根有句名言“知识就是力量”,现在看来,知识不仅仅是力量,知识还可以带来健康、文明,文明的饮食可以减少疾病,健康的钥匙掌握在自己手中。

本书从我们身边的食品卫生问题、食品卫生与中毒(细菌性与非细菌性)、吃出来的疾病、常见食品的卫生问题、食品卫生的法规与监督管理等方面作了介绍,希望通过阅读本书能对食品卫生有所了解,对青少年的健康成长有所帮助。

本书在写作上力求集科学性、知识性、通俗性、趣味性、实用性于一体,限于写作水平及时间,不足之处在所难免,不妥之处恳请斧正。

朱红梅 袁平戈





目 录



第一篇 身边的食品卫生问题

一、死后油炸的鱼几天后为什么有腐臭味	3
二、暮春的风吹肉为什么有哈喇味	7
三、多天的苹果为什么有酒味	10
四、烧烤食物能多吃吗	14
五、煎炸食物能多吃吗	16
六、蔬菜施肥对人体的影响	19
七、粮豆霉变的影响	24
八、“奶豆腐”是怎么产生的	28
九、咸菜能多吃吗	32
十、肉松可当肉食品吃吗	36
十一、蟑螂对食品卫生的影响	41
十二、兽药对肉品的影响	45
十三、杀虫剂的影响	49
十四、杀菌剂的影响	52
十五、方便食品为何不能多吃	55
十六、食品中的色素问题	59
十七、日本核辐射为什么引起国内海产品滞销	62
十八、工业废水的影响	65

第二篇 食品卫生与中毒——细菌性

一、肉类防沙门菌食物中毒·····	71
二、卤菜等防止变形杆菌食物中毒·····	75
三、夏秋季节注意金黄色葡萄球菌引起的中毒·····	78
四、食用海产品时的副溶血性弧菌食物中毒·····	82
五、发酵豆制品也可能中毒·····	86

第三篇 食品卫生与中毒——非细菌性

一、警惕无鳞鱼·····	93
二、警惕青皮红肉鱼·····	96
三、不认识的鲜蘑菇不要动邪念·····	100
四、杏好吃可别连杏仁一起吃·····	104
五、腐烂变质的果蔬该扔则扔·····	107
六、农药药死的家禽不能做美餐·····	111
七、发芽马铃薯中毒·····	114
八、鲜黄花菜中毒·····	118
九、霉变的花生不可直接食用·····	121
十、吃面食防赤霉病麦中毒·····	126
十一、霉变甘蔗中毒·····	129
十二、霉变红薯中毒·····	134

第四篇 吃出来的疾病

一、甲型病毒性肝炎·····	141
二、戊型病毒性肝炎·····	147
三、手足口病·····	152

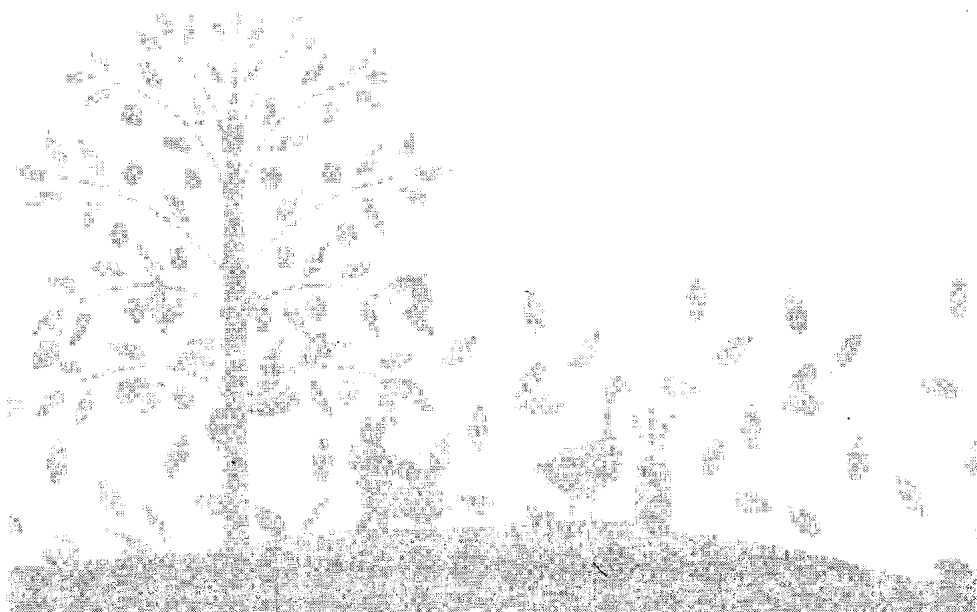
四、脊髓灰质炎	157
五、柯萨奇病毒感染	163
六、痢 疾	169
七、霍 乱	174
八、其他细菌引起的腹泻	178
九、阿米巴病	182
十、华支睾肝吸虫病	186
十一、肝片虫与姜片虫病	189
十二、蛔虫病	193
十三、绦虫病	196
十四、旋毛虫病	200
十五、三聚氰胺惹的祸	203

第五篇 常见食品的卫生问题

一、粮豆的选择与保存	211
二、水果、蔬菜的选择和保鲜	214
三、肉品的选择和保鲜	218
四、鱼类的选择	221
五、鲜蛋的识别	225
六、奶的选择	228
七、雪糕汽水等冷饮食品不宜多吃	232
八、糕点的选择	238
九、罐头食品尽量少吃	242
十、中小学生不宜饮酒	245

第六篇 食品卫生的法规与监督管理

一、食物中毒的判别与处理	253
二、保障食品卫生的法律法规	257
三、我国目前的食品安全监管情况	261
四、认识食品质量管理体系	267
主要参考文献	274



第一篇

身边的食品卫生问题

俗话说：“民以食为天。”但是青少年朋友们，你们知道吗？还有一句话叫做“食以安为先”。食品卫生问题涉及每个人的身体健康和生命，不安全的隐患就在我们身边。生活中的“零食族”大部分是青少年，买零食通常首先考虑是否好吃，却很少关注质量和卫生问题。你们是祖国的花朵，是祖国的未来，是早上八九点钟的太阳，是祖国和平发展、繁荣富强的希望，注意食品安全尤为重要。只有广大消费者及社会各有关方面共同努力，才能确保健康消费、科学消费、安全消费、和谐消费！



一、死后油炸的鱼几天后为什么有腐臭味

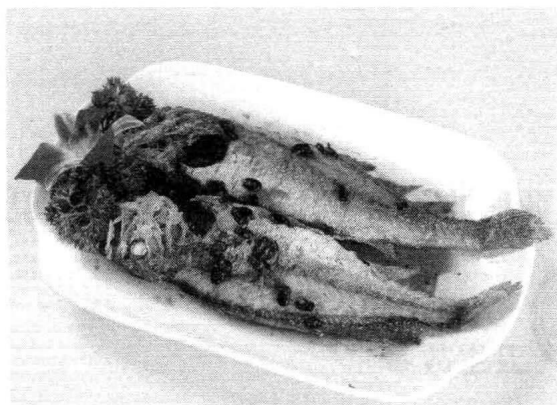


卫生故事

小明学炸鱼

小明,今年14岁,是一名住校的初二学生。周末回家,刚好是父亲节。小明就在网上学习了油炸鱼的做法,准备给爸爸做个简单的下酒菜尽尽孝心。走到菜市场,鱼摊摊主热情地帮小明介绍,最后说反正是油炸鱼不如选那几条刚死的小鲫鱼,保证完全不会有腥味,顺便还可以帮小明杀鱼再打个折。小明听后,高兴地买了鱼,回家弄好爱心菜,等爸妈下班回家。一家人开心地吃了饭。星期一上学,小明准备把剩下的鱼带去学校请同学们尝尝,谁知,放在冰箱里的鱼居然也出现了腐臭味。奇怪了,以前放好几天都没有问题的啊?





炸鱼香香



互动讨论

1. 弄出来还是好好的鱼怎么两天就变味儿了呢?
2. 腐臭味是鱼里边的哪部分出现了问题?
3. 该如何鉴定蛋白质的腐败变质呢?
4. 除了影响口感,蛋白质腐败变质后还会产生哪些危害呢?
5. 我们该如何防止蛋白质类食品的腐败变质呢?



我们的应对

鱼中含有丰富的蛋白质,蛋白质也是人体重要的组成部分,人体一切细胞组织都有蛋白质的参与组成。人体许多具有重要生理作用的物质,例如代谢过程中具有催化作用和调节作用的酶和激素,运输氧的血红蛋白,肌肉收缩的肌纤维蛋白和构成支架的胶原蛋白以及具有免疫作用的抗体均由蛋白质构成。此外,体内酸碱平衡、水分在体内的正常分布、遗传信息的传递、许多重要物质的运输等都与蛋白质有关。而我们的日常饮食也离不开蛋白质,如肉类、奶类、蛋类、干豆、硬果类及薯类都是含蛋白质丰富而且优质的食物。蛋白质食物可因储存、加工、保存等

不当而导致蛋白质腐败变质。所以,只有当我们了解含蛋白质类食品的正确储存方式、变质原因与过程、变质后的危害等后,才能更好地维护家人、朋友的饮食健康。



各个击破

1. 腐败? 变质? 傻傻分不清

(1) 腐败

狭义的腐败:腐败菌分解蛋白质。广义的腐败:微生物分解动植物组织。

(2) 变质

物理、化学或生物因子使食品本质变化。

(3) 腐败变质

一般是指食品在一定环境因素的影响下,由微生物作用而发生的食品成分与感官性质的各种变化。

2. 一探虚实——腐败变质的作案者

(1) 微生物的作用:这是引起食品腐败变质的重要原因。微生物包括细菌、酵母、真菌,但在一般情况下细菌数量庞大,比酵母和真菌占优势。微生物引起食品腐败变质是通过它本身的酶作用。微生物所含的酶,一种是细胞外酶,将食物中的多糖、蛋白质分解为简单物质;另一种是细胞内酶,能将已吸收到细胞内的简单物质进行分解,产生的代谢产物使食品具有不良的气味和味道。

(2) 食品本身的组成和作用:许多食品本身就是动植物组织的一部分或者其组织制品,其含有的有机营养物质和水分在适宜的环境条件和其本身所含酶的作用下,引起食品组成成分的分解,加速食品腐败变质。

(3) 环境因素:温度、湿度、空气等自然条件,对微生物的生长繁殖有重要影响,在促进食品本身发生各种变化方面起着重要作用,从而成为影响食品变质的重要条件。

(4) 昆虫、啮齿动物:昆虫对食品的破坏,导致食品腐败变质。啮齿动物(如老鼠)对食品的破坏,除导致食品腐败外,还可以传播疾病。





3. 腐臭味的源头——蛋白质的分解

富含蛋白质的食品如肉、鱼、蛋和大豆制品等的腐败变质,主要是以蛋白质分解为其腐败变质特征。

蛋白质的腐败变质过程可以简化为以下公式:

蛋白质→肽→氨基酸→硫醇、硫化氢、吲哚、粪素和甲烷

以上这些步骤生成的这些物质(最后一步)的共同特征就是具有强烈的特殊臭味。特别是鱼死后在自身肌肉蛋白酶的作用下发生自溶,同时微生物更易于进入,这加速了其在加工不彻底后出现腐败变质的进程。

4. 不看不知道——蛋白质类食品腐败变质的危害

(1) 产生厌恶感:腐败变质的食品带有令人难以接受的不良感官性质,如刺激性气味、异常颜色、组织溃烂等。

(2) 降低食品营养价值:食品成分物质被严重分解破坏,不仅蛋白质、脂肪和碳水化合物发生降解破坏,而且微生物、无机盐和微量元素也有严重的流失和破坏。

(3) 引起中毒或存在潜在的危害:腐败变质食品一般都是污染严重、有大量微生物繁殖的,由于菌相(细菌种类)复杂和菌量增多,所以致病菌和产毒霉菌存在的机会较大,以致引起人体不良反应和食物中毒。

常引起急性中毒。轻者多出现急性胃肠炎症状,如呕吐、恶心、腹痛、腹泻、发烧等,经过治疗可以恢复健康。但重者可能出现呼吸、循环、神经等系统症状,抢救及时可转危为安,或留有不同程度的后遗症,若贻误时机则可危及生命。

慢性中毒或潜在性危害。有的变质食品中的有毒物质含量少,或者由于本身毒性作用的特点,并不引起急性中毒。若长期食用,可在体内积聚,最终引起慢性中毒,可影响生长发育,甚至有致癌、致畸、致突变的可能。

5. 保护自己——蛋白质类食品腐败变质的控制

(1) 预防微生物污染——从食品原料到食用的整个食品链过程中,注意防止微生物污染。

(2) 降低微生物数量——消毒:高温杀菌、辐射杀菌(可能存在一些安全性问题或者影响食品形状和营养价值)。

