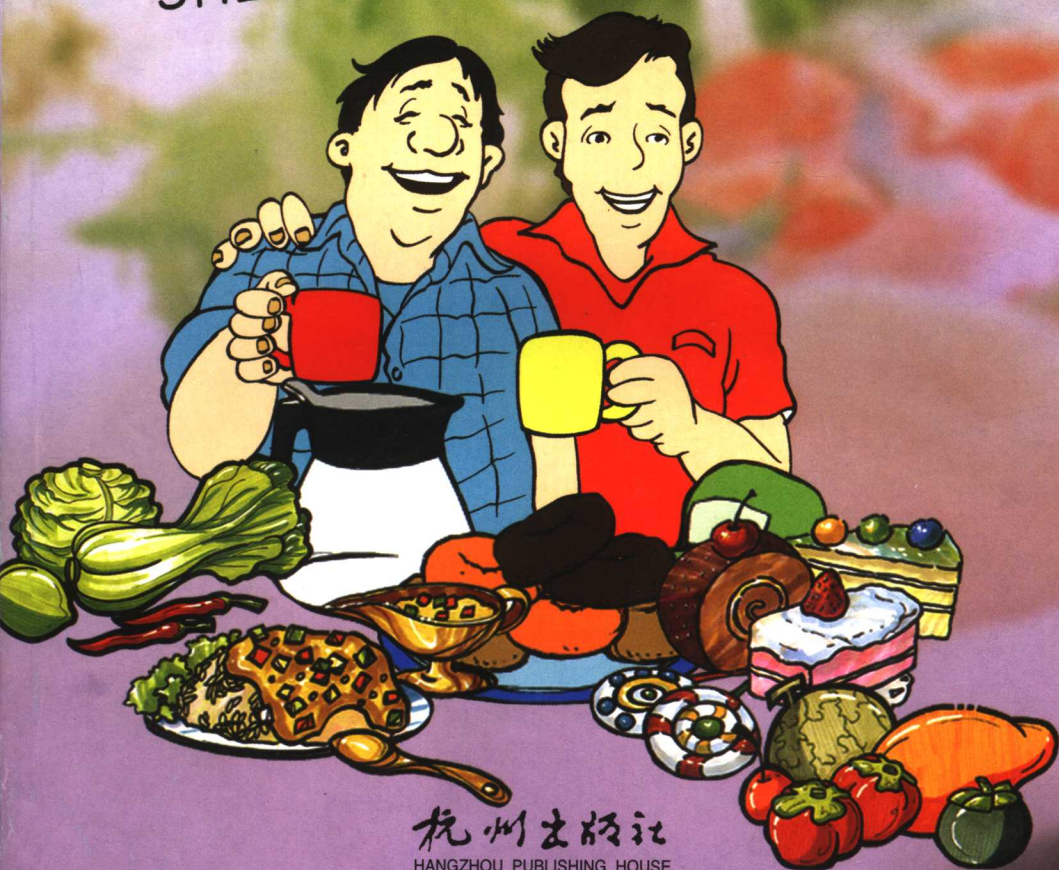


浙江省食品安全委员会办公室 编著

食品安全 科普读本

SHIPIN ANQUAN KEPU DUBEN



杭州出版社
HANGZHOU PUBLISHING HOUSE

食品安全 科普读本

SHIPIN ANQUAN KEPU DUBEN

江苏工业学院图书馆
藏书章



杭州出版社

HANGZHOU PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

食品安全科普读本/浙江省食品安全委员会办公室编写. —杭州: 杭州出版社, 2006. 7

ISBN 7-80633-889-6

I. 食... II. 食... III. 食品卫生—普及读物
IV. R155-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 074411 号

食品安全科普读本/浙江省食品安全委员会办公室编

出版发行 杭州出版社

地址: 杭州市曙光路 133 号

邮编: 310007 电话: 0571-87997719

责任编辑 楼倩

特约编辑 胡畏忌

制 作 浙江新华图文有限公司

印 刷 浙江万盛达实业有限公司

经 销 新华书店

开 本 880×1230 1/32

字 数 167 千

印 张 6

版 次 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80633-889-6/R·46

定 价 15.00 元

版权所有·侵权必究

(如有印装质量问题, 影响阅读, 请与本社发行部联系调换)

《食品安全科普读本》编委会

编辑指导委员会

主 任：郑尚金
委 员：王维荣 孙国荣 朱理利 严庆荣 何乐琴
邵元昌 郑 秉 骆侃佼 潘学东 潘 欣
潘 炜

编辑委员会

主 编：赵光云
副 主 编：沈立荣 卢永福 吕伟刚
执行主编：顾祥森 潘樟林
编 委：楼 明 王 茵 孙 亮 沈建福 陈启和
楼鼎鼎
校 审：叶永茂 何国庆 励建荣
责任编辑：楼 倩
特约编辑：胡畏忌



序 言

国以民为本，民以食为天。先人的语言简洁而朴实，揭示的道理却十分深刻：食品问题对每个老百姓而言是个天大的问题，对一个国家而言则是关系到“本固邦宁”的根本问题。

随着经济社会的发展，人民群众对食品的要求也越来越高，不仅要求吃得饱，还要求吃得放心、吃得安全、吃得健康。但由于我国食品行业总体发展水平不高，群众消费能力参差不齐，加上食品生产经营秩序不够规范，食品安全还没有得到很好的保障，人民群众对改善食品安全状况寄予很大的希望。据我省有关部门问卷调查显示，“食品安全”在“影响安全感的主要原因和问题”中列第三位；“加强食品卫生监督”在“目前增加群众安全感最急需解决的问题”中列第二位。由此可见，食品安全问题不仅是个人安全问题，更是公共安全问题，不仅是生活问题，更是政治问题。可以说，食品安全问题解决得好不好，直接关系到党和政府在人民群众中的形象，关系到和谐社会的构建，关系到“平安浙江”的建设。

近年来，全省上下在省委、省政府的正确领导下，认真贯彻落实党中央、国务院关于加强食品安全工作的重大部署，坚持标本兼治、着力治本的方针，采取了一系列措施，取得了一定的成效。

当然，我们也必须看到，食品安全形势的根本好转绝非一蹴而就的易事，而是需要下大决心、花大力气解决的难事，这也不是光靠政府下决心、花力气就能抓好的难事，而是需要整个社会共同努力来解决的难事。消费者是食品消费行为的实施者，也是保障食品安全的最后一道防线。加强食品安全宣传教育工作，普及食品安全法律法规知识和食品安全常识，培养具有成熟理性观念和较强安全





意识的消费者，可以更好地做到科学合理健康饮食，也可以更好地防止“病从口入”。

为此，浙江省食品安全委员会办公室组织有关专家编写了《食品安全科普读本》。本书主要包括食物中毒和风险、食品选购、营养与合理膳食等方面的知识，既有案例分析、又有专家指点，内容丰富、通俗易懂。相信对消费者的日常食品消费能够起到较好的指导作用。希望通过食品安全宣传教育，进一步形成人人关注、人人重视食品安全的社会氛围，促进食品安全各项措施的深入推进，保障人民群众的健康安全。

浙江省人民政府副省长

俞斌





目 录

序 言	1
-----------	---

第一章 食物中毒和风险

第一节 常见有毒动植物

发芽或变绿马铃薯引起的中毒	1
未煮熟四季豆引起的中毒	2
野生蘑菇引起的中毒	2
生豆浆引起的中毒	3
鲜黄花菜引起的中毒	3
苦杏仁引起的中毒	4
白果引起的中毒	5
河豚鱼引起的中毒	5
不新鲜海产青皮红肉鱼引起的中毒	6
受赤潮等污染海产品引起的中毒	7
珊瑚鱼引起的中毒	7
霉变花生、霉变玉米引起的中毒	8
霉变甘蔗引起的中毒	9
赤霉病麦引起的中毒	10
哈喇味食品引起的中毒	10
食物过敏	11

第二节 常见病菌和寄生虫

副溶血性弧菌引起的中毒	12
沙门氏菌引起的中毒	12





大肠杆菌 O-157 引起的中毒	13
金黄色葡萄球菌引起的中毒	14
李斯特杆菌引起的中毒	15
肉毒杆菌引起的中毒	15
产气荚膜梭状芽孢杆菌引起的中毒	16
蜡样芽孢杆菌引起的中毒	17
志贺氏菌引起的中毒	17
甲肝病毒的危害	18
猪链球菌的危害	19
口蹄疫的危害	19
疯牛病的危害	20
禽流感的危害	21
囊尾蚴的危害	22
姜片虫的危害	23
蛔虫的危害	23
旋毛虫的危害	24
蝇类的危害	24
蟑螂的危害	25
螨的危害	25

第三节 化学性危害物质

滥用或不当使用农药引起的中毒	26
瘦肉精引起的中毒	27
植物生长调节剂的危害	29
兽药残留的危害	29
乳品中抗生素残留的危害	30
水产和蜂蜜中氯霉素残留的危害	31
孔雀石绿的危害	32
氟化物引起的中毒	33
铅引起的中毒	33





汞引起的中毒	34
镉引起的中毒	35
砷引起的中毒	36
二噁英的危害	37
硝酸盐和亚硝酸盐的危害	37
多环芳烃类化合物的危害	38
丙烯酰胺的危害	39
氯丙醇的危害	40

第四节 常见掺假掺伪

常见掺伪物质	40
常见掺伪食品	42

第二章 食品安全选购常识

第一节 食品选购和消费常识

识别食品标签的基本常识	44
食品名称的识别	45
配料表的识别	45
生产日期和保质期的识别	46
净含量或固形物含量的识别	46
进口食品标签的识别	47
食品质量安全标志的识别	47
安全食品——有机食品、绿色食品与无公害农产品	48
食品质量管理体系认证——ISO9000、ISO22000, HACCP, GMP	50
食品卫生监督量化分级管理	51
中国驰名商标	51
中国名牌产品	52
国家免检产品	52
原产地域产品	52





“纯天然”食品不代表绿色食品	53
正确看待食品添加剂	53
转基因食品	54

第二节 各类食品的选购和安全食用

一、水果与蔬菜	55
蔬菜的选购	55
蔬菜的贮存	56
鲜水果选购诀窍	56
常见水果的选购	57
不吃霉烂水果	58
选购水果蔬菜时防止农药残留的方法	58
加工食用蔬菜水果时防止农药残留的方法	59
二、肉与肉制品	59
日常鲜畜肉的选购	59
变质鲜畜肉产品的鉴别	60
健康畜肉与病死、毒死畜肉的鉴别	61
活鸡的挑选	61
健康禽肉与死禽肉的鉴别	61
熟肉制品的选购	62
咸肉和腊肉的选购	63
三、粮食	63
大米的选购	63
陈化粮的辨别	64
黑米的选购	65
小米的选购	65
豆类的选购	66
四、食用油脂	66
食用油的品种	66
优劣食用油的鉴别	67
合理用油	68



五、禽蛋及其制品	68
鲜蛋的质量鉴别	68
皮蛋的质量鉴别	69
咸蛋的质量鉴别	70
糟蛋的质量鉴别	70
六、水产品及其制品	70
新鲜鱼类的鉴别	70
新鲜虾类的鉴别	71
新鲜蟹类的鉴别	72
咸鱼的选购	72
劣质水产干品的鉴别	73
七、乳与乳制品	73
鲜牛奶的质量鉴别	73
奶粉的选购	74
假奶粉的鉴别	75
奶油、稀奶油质量的鉴别	75
干酪质量的鉴别	76
炼乳质量的鉴别	76
八、面制品	77
面粉的选购	77
面粉质量提示	78
九、豆制品、面筋、淀粉制品	78
豆制品的选购	78
面筋质量的鉴别	79
淀粉质量的鉴别	80
十、酒	80
白酒的选购	80
白酒的安全饮用	81
黄酒的选购	81
黄酒的安全饮用	82
啤酒的选购	82



啤酒的安全饮用	83
葡萄酒的选购	84
葡萄酒的安全饮用	84
酒精对人体的危害	85
不宜过量饮酒	85
不宜饮酒人群	86
不宜饮酒的时间	86
十一、冷饮食品	87
冷饮食品的选购	87
冷饮食品的安全食用	87
十二、软饮料	88
软饮料的种类及选购	88
软饮料的安全食用	89
十三、食糖与糖果	90
食糖的选购	90
食糖的安全食用	91
十四、罐头食品	92
罐头食品的选购	92
罐头食品的安全食用	93
十五、调味品	93
醋	93
酱油	94
味精	95
食盐	96
酱	96
十六、蜂产品	97
蜂蜜的选购	97
食用蜂蜜的注意事项	98
贮藏蜂蜜的注意事项	98
真假蜂蜜的鉴别	99
蜂王浆的选购	100



掺假蜂王浆的鉴别	100
蜂王浆的食用方法	100
选购蜂胶制品的注意事项	100
十七、茶叶	101
茶叶的选购和判别	101
真假茶叶的鉴别	102
茶叶的保管	104
十八、菌藻类	105
菌藻类产品的选购原则	105
香菇的鉴别	105
食用菌产品的使用和存放	106
十九、休闲食品、坚果食品、蜜饯	107
坚果类食品	107
果脯蜜饯	107
二十、焙烤类食品	108
二十一、保健食品	109
保健食品的功能	109
保健食品的适宜人群	109
保健食品的选购	110

第三章 居民营养与合理膳食

第一节 中国居民膳食指南

一、膳食指南的内容	112
二、平衡膳食宝塔	114
平衡膳食宝塔说明	114
平衡膳食宝塔的内容	115
平衡膳食宝塔的应用	116
平衡膳食的注意事项	118
对不同人群的膳食要求	121
中国人需要一场膳食革命	122



第二节 特殊人群的合理膳食

一、婴幼儿膳食	128
母乳喂养	128
断奶过渡期喂养	129
婴儿配方奶粉	130
幼儿膳食	131
二、学龄前儿童膳食	132
学龄前儿童膳食	132
三、学龄儿童膳食	132
学龄儿童膳食	132
儿童不宜多吃的食品	133
四、青少年膳食	135
青少年膳食	135
五、孕妇和乳母膳食	136
妊娠期膳食	137
哺乳期的膳食原则	138
六、老年人膳食	138
老年人的营养需要	139
老年人膳食	140
七、各类疾病患者膳食	141
高血压病人膳食	141
糖尿病病人膳食	142
高血脂病人膳食	144
病毒性肝炎病人膳食	145
脂肪肝病人膳食	146
肿瘤病人膳食	147

附录：

中华人民共和国食品卫生法	149
中华人民共和国农产品质量安全法	160
中华人民共和国消费者权益保护法	169





第一章 食物中毒和风险

第一节 常见有毒动植物

发芽或变绿马铃薯引起的中毒

案例回放：2004年5月9日，广东省博罗县某公司有几名工人出现上吐下泻、浑身发热无力、头晕恶心的症状，随后4天总共有122名员工发病。经调查，结果在库存的马铃薯上发现长有约两毫米长的嫩芽。检测发现，发芽马铃薯呈龙葵素阳性。



中毒原因：发芽马铃薯含有一种称为龙葵素的毒素，龙葵素对胃肠道有较强的刺激性和腐蚀性，对中枢神经系统有麻痹作用，并可引起溶血。通常每100克马铃薯含龙葵素5—10毫克，不会引起中毒。但当马铃薯发芽或表皮变黑绿色后，每100克马铃薯所含龙葵素会高达500毫克，尤其以外皮、幼芽、芽孔及溃烂处为多。中毒的潜伏期短者为30分钟，长者达3小时。

专家支招：将马铃薯贮存在低温、无阳光直射的地方；不吃栽培马铃薯植株残留的原薯块和薯体上赘生的仔薯；不用发芽的和有青皮或黑绿皮的马铃薯制作菜肴；用马铃薯做菜肴时，应削皮、制熟、煮透；提倡炖煮法，尽量避免爆炒和凉拌的烹调方法。



未煮熟四季豆引起的中毒

案例回放：2004年4月28日，湖北省武穴市连山中学师生先后有多名学生相继出现呕吐、腹痛及恶心等症状。经调查，出现中毒症状的师生当日下午均在校食堂就餐，且都吃了四季豆。

中毒原因：生的四季豆类，包括菜豆角、扁豆，含皂甙和血球凝集素，由于皂甙对人体消化道具有强烈的刺激性，可引起出血性炎症，对红细胞有溶解作用。此外，豆粒中还含红细胞凝集素，具有红细胞凝集作用。如果烹调时加热不透，豆类的毒素成分未被破坏，食用后会引发中毒。通常四季豆中毒不适反应在食用后30分钟至5小时内出现。

专家支招：正确烹调四季豆，即先去除含毒素较多的菜豆两头和豆荚及老菜豆，充分加热，彻底炒熟；判断方法是豆棍由支挺变为蔫弱，颜色由鲜绿色变为暗绿，吃起来没有豆腥味。最好先用水煮沸后再炒。

野生蘑菇引起的中毒

案例回放：2002年8月15日，湖南中南大学教授黄某携妻子和两个儿子一家四口在宁波市天童森林公园旅游时，在一棵大松下采集了500克灰白色野生蘑菇，于当天晚上用高压锅烧煮。不料食用野生蘑菇后10分钟，一家四口陆续出现恶心、呕吐等中毒症状。黄某和小儿子因中毒太重于17日先后死亡，大儿子经过全力救治脱离危险，但身体仍有严重损害。

中毒原因：毒蘑菇又叫毒蕈，含有复杂的毒素成分，目前已知有毒蕈碱、阿托品样毒素、溶血毒素、肝毒素、神经毒素等150余





种毒性很大的毒素。蘑菇毒素中毒的临床表现复杂多样，一般分为胃肠炎型、神经精神型、溶血型、脏器损害型、呼吸与循环衰竭型、日光性皮炎型等六种类型，其中以脏器损害型最为严重，死亡率极高。

专家支招：(1) 掌握毒蘑菇与普通蘑菇的形态特征，提高辨别毒蘑菇的能力。(2) 不随意采集野生蘑菇食用，尤其对一些色泽鲜艳、形态可疑的蘑菇应避免食用。

生豆浆引起的中毒

案例回放：2003年3月19日，辽宁省海城市8所小学近4000名学生集体饮用了由鞍山市宝润乳业有限公司生产的“高乳营养学生豆奶”。上午10时20分左右，一些学生出现腹痛、头晕、恶心等症状，随后被学校送往医院治疗。在其后几天内，到医院就诊检查的学生不断增加。一些学生分别出现了肺炎、肝炎、脑膜炎和心肌炎等疾病。经调查认定，本次事件是豆奶食物中毒。

中毒原因：大豆中含有胰蛋白酶抑制物、细胞凝集素、皂素等物质，这些有毒物质比较耐热。如果吃了半生不熟的豆浆，以及未炒熟的黄豆粉就有可能引起中毒。如有毒胰蛋白酶能抑制人体蛋白酶的活性，影响蛋白质在人体内的消化和吸收，过量食用会出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀和腹泻等中毒症状，严重的可引起脱水和电解质紊乱。

专家支招：在出售或饮用豆浆前，应将豆浆烧开煮透。通常，当锅内豆浆出现泡沫沸腾时，温度只有80—90℃，这时尚不能将豆浆内的毒素完全破坏，应减小火力，再继续煮沸5—10分钟后，才能将豆浆内的有毒物质彻底破坏。

鲜黄花菜引起的中毒

案例回放：2004年7月16日晚，西安市某建设公司驻某市项目部职工食堂发生一起18人集体食物中毒事件。当晚在食堂就餐者有73人，餐后约半小时出现首例发病。经卫生监督部门对当晚