

北京大学深圳医院主管营养师孙晶丹爱心奉献

如何让孩子吃得 安全又营养

儿童的饮食质量决定其一生的智力水平和体质状况
没有一无是处的食品,只有错误的饮食方式

看了此书,让毒奶粉、毒牛奶、毒大米、毒韭菜远离孩子
看了此书,让孩子吃得更安全、更均衡、更营养

孙晶丹 编著



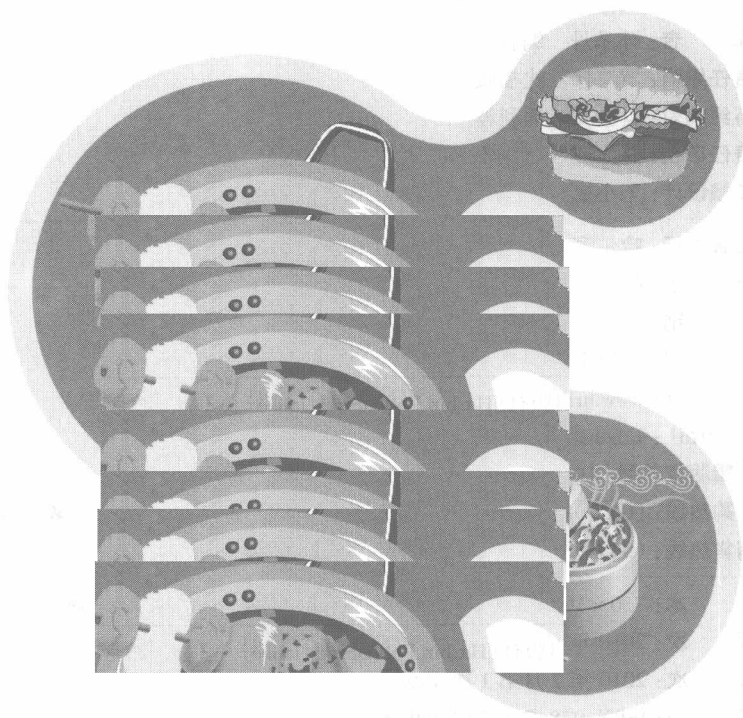
父母丰富自己的营养饮食知识,方能成为孩子科学饮食的保护神

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



如何让孩子 吃得安全又营养

北京大学深圳医院主管营养师 | 孙晶丹 编著
全国资深营养专家 |



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

如何让孩子吃得安全又营养 / 孙晶丹编著. — 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2010.2
ISBN 978-7-80753-949-0

I. 如... II. 孙... III. 婴幼儿 - 食品卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 225649 号

书 名: 如何让孩子吃得安全又营养

作 者: 孙晶丹 编著
责任编辑: 罗 伟 沈福威
特约编辑: 肖雅雯 熊利蓉
责任审校: 陈大霞
装帧设计: 朱小良

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: (0451)87900345 87900299 87900220(传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 16.75 字数: 260 千字
版 次: 2010 年 2 月第 1 版
印 次: 2010 年 2 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-80753-949-0
定 价: 26.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451)87900278

饮食安全与营养， 关系孩子的生命和健康

序

吃是人生的头等大事，对儿童来说饮食尤为重要，因为儿童期饮食的补给质量直接决定其一生的体质状况和智力水平。可是，在科技越来越进步的今天，饮食的不安全因素却越来越多，这从媒体不断曝出的令人目不暇接的食品安全事故可以看出，比如注水肉事件、人造蜂蜜事件、劣质奶粉导致的大头娃娃事件、三聚氰胺奶粉事件等。我们由此还知道了很多的化学名词，如苏丹红、吊白块、瘦肉精、孔雀石绿等等。当这些化学物质出现在我们每天都食用的赖以生存的食物中时，我们的饮食还有何安全可言？我们还能吃什么呢？我想，看着这些食品安全事故频发的报道，大多数人都会有这样的困惑：什么食物才是安全的呢？该怎样确保食物安全呢？

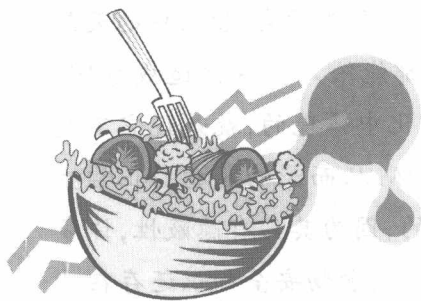


其实，我们看到的食品安全事故报道是对人体已经引起了较大伤害的食品事件，日常生活中，还有很多我们看不见的微小的食物毒素正在每天不知不觉地残害着儿童脆弱的身体，这并不是危言耸听。比如造假的劣质原料，烹饪中的不当操作、食物变质腐败引发污染，食物中的天然毒素，儿童的不良饮食习惯等等，这些因素都能给儿童身体造成危害。这伤害也许不是立即显现的，它是在潜移默化中体现的，就是说它不是立竿见影的危险，它会日积月累造成恶性循环，从而影响儿童的正常生长发育，直至危害身体健康。这才是最可怕的，因为其具有隐蔽性，许多家长会毫无察觉，事实上，在很多家长的头脑里，食物安全知识还存在着

某些认识上的偏见和误区,很多人缺少必要的指导,缺少必备的食品安全知识,从而在不知不觉中让问题食品侵害着孩子的健康。孩子是每一个家庭的希望,是祖国的花朵,在这个优生优育的时代,孩子可是父母的心头肉,当孩子的身体健康都得不到保障时,我们还谈什么希望呢?

除了要保证食品安全,儿童期的饮食还要富含合理的营养。安全是基础,合理营养是核心,两者双管齐下才能保证儿童身体健康地成长,智力正常地发育。儿童期因生理发育需要,对营养素的需求量较大,对营养素的质量要求较高,但儿童因为特殊的生理特点,容易有偏食或吃零食过多导致营养素摄入不合理等现象。因为特殊的体质状况也有许多禁忌和适宜多吃的食物,因此儿童饮食还是有许多区别于成人饮食的地方。孩子的成长至关重要,现实急需家长们丰富自己的食品安全知识,了解引发问题食品的因素,同时丰富自己的膳食营养知识,给儿童以科学、安全、合理营养的饮食,以便为孩子的健康发育保驾护航。

有鉴于此,本人编写了这本《如何让孩子吃得安全又营养》,在此书中,我细数了引发问题食品的因素,全面指导家长们避免问题食品,选择健康安全的儿童食品;详细介绍了儿童的膳食指南,饮食禁忌,儿童零食、饮品消费指南,食物的营养组成等,更为儿童增高、补脑、补血、明目、预防肥胖、增强免疫力等开出了营养食方。这是一本儿童饮食生活必备的指南,它不仅帮助家长掌握儿童安全饮食的原则,更让家长增长如何使儿童吃得营养的知识,只有确保食物营养、安全,儿童才能健康快乐地成长。家长们,刻不容缓,为了家中孩子的身体健康,快快行动起来吧!



A large, expressive handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping strokes.

2010年1月



目录

第一章 问题食品伤害了谁? / 1

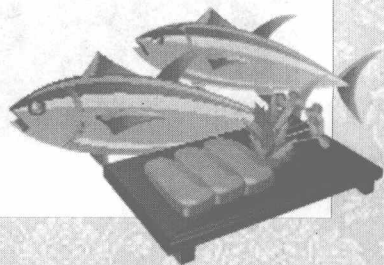
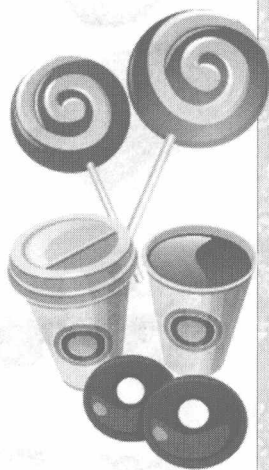
- 一、看看愈演愈烈的食品安全事件/ 2
- 二、问题食品多多,孩子还能吃什么? / 6
- 三、学习食品安全知识,做孩子的保护神/ 8
- 四、了解膳食营养知识,做孩子的营养师/ 11

第二章 全面排查,让孩子远离问题食品/ 15

- 一、食品安全杀手1:细菌等微生物污染/ 17
 - (一)细菌性污染引起质变/ 18
 - (二)食物腐败引起霉变、质变/ 24
 - (三)储存不当引起质变/ 28
- 二、食品安全杀手2:食物中的天然毒素/ 36
- 三、食品安全杀手3:烹饪不当带来的隐患/ 42
 - (一)和不当烹饪方法说拜拜/ 42
 - (二)食物搭配不当不可小视/ 49
- 四、食品安全杀手4:农药与兽药残留 / 53
- 五、食品安全杀手5:滥用食品添加剂/ 59
 - (一)食品添加剂的作用和种类/ 59
 - (二)正确看待食品添加剂/ 60
- 六、食品安全杀手6:有害的重金属污染/ 70
- 七、食品安全杀手7:厨房卫生/ 75
- 八、食品安全杀手8:不良饮食习惯/ 78

第三章 父母用心,安排均衡合理的营养/ 85

- 一、营养知识,父母必知/ 86
 - (一)父母必知1:人体必需营养素/ 86
 - (二)父母必知2:各年龄段的儿童膳食指南/ 103
 - (三)父母必知3:儿童零食的合理选择/ 114
 - (四)父母必知4:儿童饮品的正确选择/ 119
 - (五)父母必知5:认识食品标签和认证食品/ 126
 - (六)父母必知6:十大垃圾食品/ 139
- 二、科学饮食,营养翻倍/ 146



(一)儿童禁忌的食物/ 146

(二)儿童适宜的食物/ 161

(三)各类食物营养知多少/ 171

(四)正确烹饪,留住营养/ 194

第四章 营养食方,造就健康聪明好儿童/ 205

一、增高补钙食物及食方/ 206

(一)决定儿童身高发育的因素/ 206

(二)儿童增高补钙食物推荐/ 208

(三)增高补钙的食方/ 209

二、益智补脑食物及食方/ 214

(一)影响儿童智力发育的因素/ 214

(二)益智补脑食物的推荐/ 216

(三)儿童益智健脑食方/ 218

三、补铁补血食物及食方/ 223

(一)引起儿童贫血的因素/ 223

(二)儿童补铁补血食物的推荐/ 225

(三)儿童补铁补血食方/ 226

四、护眼明目食物及食方/ 231

(一)影响儿童视力的因素/ 231

(二)儿童明目食物的推荐/ 234

(三)儿童护眼明目食方/ 236

五、预防肥胖食物及食方/ 241

(一)儿童肥胖的因素/ 241

(二)预防肥胖食物的推荐/ 245

(三)儿童预防肥胖和减肥食方/ 246

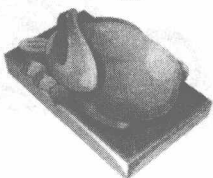
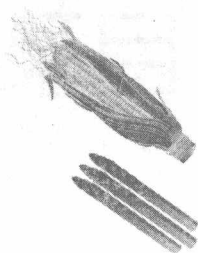
六、提高免疫力的食物及食方/ 251

(一)导致儿童免疫力低下的因素/ 251

(二)提高免疫力食物的推荐/ 253

(三)提高免疫力的食方/ 255

参考文献/ 260





第一章 问题食品伤害了谁？

食品安全涉及到我们每个人的生活，可以说，食品安全比天大！对儿童来说，食品安全更是具有重要意义，因为饮食的安全和营养是保障儿童健康成长的关键。可是，近年来越来越频繁的食品安全事故的曝光引起了家长们的恐慌，如果让问题食品伤害了孩子的身体健康，那么整个家庭都没有幸福可言！因此，家长们要提高食品安全意识，以保证孩子能健康快乐地成长。



一、看看愈演愈烈的食品安全事件

2000年,在江苏、辽宁、广东几省查获出了大量可致癌的有毒大米,这种大米看上去晶莹发亮,可经水一洗,就露出了庐山真面目,原来是用霉变的大米打磨而成的。

2001年11月,四川省有关部门截获了一批过氧化苯甲酰含量超过国家标准3倍多的面粉。过氧化苯甲酰是面粉增白剂,增白效果非常明显,但其不仅能破坏小麦中的营养成分,而且还会对人体的肾、脾、肝等器官产生严重危害,长期食用还有可能致癌。后据调查,这种面粉曾在多个省份流通。

2004年4月,一个叫高政的安徽省阜阳市的普通农民致电省内外的媒体,使泛滥于阜阳市周边农村的劣质奶粉事件得以公之于众。原来,那些劣质奶粉是用淀粉、蔗糖替代乳粉、奶香精来调香调味而成的,其蛋白质含量几乎为零,食用过这些劣质奶粉的婴儿出现了严重营养不良的情况,成了四肢短小,身体瘦弱,但脑袋特大的“大头娃娃”。经过两个月的调查核实,安徽省阜阳市因食用劣质奶粉造成营养不良而死亡的婴儿共计12人,因食用劣质奶粉而导致营养不良的婴儿有229人。

2004年4月28日,北京市某报报道了河北香河毒韭菜大肆流入北京市场的事件。原来这些看上去肥厚、叶儿宽、个儿长的韭菜都是用剧毒农药“3911”灌根所致,其残留的农药对人体的危害不难想象。

2004年7月,南京市秦淮区工商分局执法人员收缴了万斤成品的“地沟油”。“地沟油”是下水沟中的油腻脏物经熬煮提炼而成,它含有大量毒素,只能做化工产品的原料,不能食用。如果食用,其致癌、致畸的



毒性将严重危害人体健康。

依然在2004年,又发生两起群众食用农药超标的蔬菜而中毒的事件。

2005年2月,在英国最大的食品制造商第一食品公司生产的产品中发现了被欧盟禁用的“苏丹红(一号)”色素。不到1个月,“苏丹红”事件席卷了全中国。

2005年10月,一则关于日韩致癌聚氯乙烯(PVC)食品保鲜膜在其国内遭禁,转道中国生产加工的报道,再次引发人们对食品安全问题的关注。国家质检总局决定,鉴于在检查中发现我国PVC食品保鲜膜中含有增塑剂的情况,禁止企业在生产PVC保鲜膜时使用增塑剂。

2006年7月,中央电视台曝光了湖北武汉等地的“人造蜂蜜”事件。据报道,现在蜂蜜造假的手段五花八门,有的是用白糖加水、加硫酸进行熬制,有的直接用饴糖、糖浆来冒充蜂蜜,有的利用粮食作物加工成糖浆(也叫果葡糖浆)充当蜂蜜。造假分子还在假蜂蜜中加入了增稠剂、甜味剂、防腐剂、香精和色素等化学物质,假蜂蜜几乎没有营养价值可言,而且糖尿病、龋齿、心血管病患者喝了还会加重病情。

2006年9月13日开始,上海市发生多起因食用猪内脏、猪肉导致的疑似瘦肉精中毒事故,3天时间就有300多人到医院就诊。上海市食品药品监督管理局确认此次中毒事故为瘦肉精中毒。瘦肉精学名盐酸克伦特罗,本是一种平喘药,添加到饲料里,可提高猪的瘦肉率,现已禁用。如果瘦肉精含量过高,可导致人出现肌肉震颤、头晕、呕吐、心悸等中毒症状。

2006年11月,由河北某禽蛋加工厂生产的一些“红心咸鸭蛋”在北京被查出含有苏丹红IV号。之后北京又检出6种咸鸭蛋都含有苏丹红,其他城市也陆续发现了含苏丹红的红心咸鸭蛋。国际癌症研究机构将苏丹红IV号列为三类致癌物,其初级代谢产物均为二类致癌物。苏丹红本是工业染料,但某些不法商人却把它作为食品色素使用,比如后来传出的辣椒也含苏丹红的事件。

红心鸭蛋的红色还没有褪去,“嗑药”的多宝鱼又席卷而来!2006年11月17日,上海市公布了对30件冰鲜或鲜活多宝鱼的抽检结果,30件样品中全部检出含有硝基呋喃类代谢物,部分样品还被检出有环丙沙星、氯霉素、红霉素等多种禁用鱼药残留,部分样品土霉素超过国家标准限量要求。而人体长期大量摄入硝基呋喃类化合物,存在致癌的可能性。

2006年12月,部分媒体报道北京、天津等地相继发现万吨“陈化粮”,陈化粮一般是指储存期在三四年以上的大米,长期储存的陈化粮油脂会发生氧化,产生对人体有害的醛、酮等物质,而且陈化粮会感染黄曲霉菌,这是一种强致癌物质。

2007年依然是食品安全事故频发的一年。如有速冻食品出现问题,从而撤出柜台的报道;有某品牌豆腐乳被指虽在保质期内却有发霉现象;有婴儿配方奶粉检出致病菌的报道;有多种进口食品抽查不合格的披露;还有方便面中竟然吃出了烟头和奶粉中出现小蛆的现象。

而在2008年更是发生了一起重大的儿童食品安全事故。6月28日,位于甘肃省兰州市的中国人民解放军第一医院泌尿科收到第一例婴儿患有“双肾多发性结石”和“输尿管结石”的病例。至9月8日,该院两个多月来共收治14名患有同样疾病的婴儿。南京市儿童医院泌尿外科当日也接诊了20名因吃同一品牌——三鹿奶粉而患上肾病的患儿。此品牌奶粉受到了一种叫做“三聚氰胺”——在业界被称为“假蛋白”的化学品的污染,三聚氰胺作为一种白色结晶粉末,近乎无味,掺杂后不易被发现,而且成本低。将这种有机化学品添加进蛋白粉或奶粉中,就能够造成蛋白质含量增多的假象,但结果却是使食用过这种奶粉的儿童的健康受到严重损害。此次奶粉安全事故涉及的儿童之多前所未有的,发现的患儿涉及湖北、湖南、山东、安徽、江西、江苏、陕西、甘肃、宁夏、河南等十多个省份。

奶粉事件不久,又发生了橘子生蛆的事件,已经见诸四川、重庆、新疆、河南、黑龙江等地的报端。



这些食品安全事件一件件罗列下来,我们会惊心地发现身边的食品是如此不安全,存在众多让人意想不到的隐患。从以上事件还可以看出,这几年的食品安全事件愈演愈烈,我国好像到了食品安全事件的频发期。而且,估计谁都不会相信,食品安全事故会就这样到此结束,随着监管力度越来越大,食品安全制度越来越完善,估计还会有类似的事件被曝光出来。

对这些食品安全事件,有人在网上戏谑道:中国人是在食品中完成了化学扫盲,我们从大米里认识了石蜡,从火腿里认识了敌敌畏,从咸鸭蛋、辣椒酱里认识了苏丹红,从火锅里认识了福尔马林,从银耳、蜜枣里认识了硫黄,从木耳中认识了硫酸铜,三鹿奶粉又让同胞知道了三聚氰胺。我们竟是从这些食品安全事故中了解到这些化学知识的,一个个的化学名词,已超出了普通公民所应了解的知识范围,这不能不说是一个讽刺。

二、问题食品多多，孩子还能吃什么？

纵观以上的事例，把我们遭遇到的食品安全事件之多用“罄竹难书”来形容一点儿也不为过。据调查发现，在全国众多的食品企业中，竟然有许多的企业是家庭作坊式，还有一些企业根本无营业执照，对食品原料竟然不进行任何把关！这样的情势，当然难以保证食品质量安全。目前涉及的不安全食品种类也非常之广，从主食、油类到肉类、鱼类、蔬菜、水果、饮料以及各种加工食品，几乎各个方面都有。如炒菜的油有可能是从下水道里提炼出来的“地沟油”；白白的面粉可能是加了吊白块的；牛百叶有可能是经氢氧化钠和福尔马林泡制的；便宜的白酒有可能是用工业酒精勾兑的；肉松有可能是用病死的猪肉做成的；猪有可能是用瘦肉精饲养的；碧绿的海带有可能是用化工染料浸泡而成；看起来鲜嫩无比的蔬菜，也许是用禁用农药浇灌的；又长又白，看起来很漂亮的豆芽很可能是用尿素、硝胺和无根剂培植出来的；精心挑选的大米，看着晶莹透亮，光鲜可人，但有可能是用工业矿物油打磨、抛光的陈旧大米。还有没有任何营养价值的假奶粉，含有苏丹红的咸鸭蛋，生蛆的橘子，含三聚氰胺的鸡蛋……作假的手段之多，程度之恶劣，真是让人瞠目结舌、触目惊心！

发生这些问题食品有多方面的原因，既有不法商贩的非法加工，过量和滥用添加剂，也包括化学、农药污染等原因，食物处理及烹调操作不当也会导致中毒。这些问题食品事件的频发及覆盖面之广已逐渐引发了人们对食品安全的恐慌。俗话说，“民以食为天”，人类生命的延续是以饮食为基础的，但当我们引以为“本”的饮食发生这么多的不安全因



素,茫然四顾,不知还有哪些食品可以让我们安全入口,谁能够保证我们的身体健康呢?我们不由得感到困惑:当今社会,经济水平如此发达,科学技术如此先进,难道连“吃”这个最简单的问题都无法解决吗?而现实是当我们踟躅于种类丰富的食品市场时,却常常在为怎样选择放心的食物而苦恼不已。

儿童食品也是问题多多。2008年“六一”儿童节前的抽样调查显示,一些儿童食品安全状况不容乐观。2004年因劣质奶粉引出的“大头娃娃”事件令多少家长痛恨担忧,而2008年的三鹿奶粉事件更是让所有的家长胆战心惊。“三鹿”可是一个享有“免检产品”、“放心产品”等一系列权威鉴定荣誉的中国乳业民族知名品牌,竟爆出如此丑闻,在震惊之余,又得知国内各种品牌的乳业几乎都受到了不同程度的污染,一时间让消费者对于乳业的信任度降到了冰点,也更让家长们对儿童食品安全担忧不已。

联合国儿童基金会的事务官说:“几十年前,疾病会造成大量儿童死亡,随着人类医疗技术的不断进步,人们已能较好地控制和防范疾病,但今天,意外伤害给儿童带来的危害远远超过疾病。”根据《中国儿童发展纲要》的统计,我国每年约有16万名0~4岁的儿童死于意外伤害,约有64万名儿童因意外伤害而致残。其中,由劣质儿童食品导致的伤害占5%以上。

在这个优生优育的时代,孩子是每个家长心中的宝贝,是家庭的希望,也是祖国的未来。培养他们健康成长是全社会和每个家庭非常重要的责任,谁家父母不希望自己的孩子健康快乐地成长?作为父母,含辛茹苦地把孩子养大,对孩子的最大希望是什么?不同的人有不同的答案,有人说是望子成龙,有人说是快乐,有人说是幸福。但是肯定更多的人会说是健康,因为身体健康才是幸福快乐的基础。

可是,在接踵而至的食品安全事故中,当受害者为无辜的孩子时,怎能不让关心孩子身心健康的家长们恐慌呢?许多家长看在眼里,疼在心里,百般困惑,不禁要问:问题食品多多,这样“毒来毒往”,孩子还能吃什么?谁来保障孩子的食品安全?

三、学习食品安全知识，做孩子的保护神

说到食品的安全性，顾名思义是相对于危险性而言，世界卫生组织（WHO）将其定义为“对食品按其原定用途进行制作和食用时不会使消费者受伤害的一种担保”。现在人们就是希望在规定的食用方式和用量的条件下长期食用，不会产生不良反应。

儿童作为家庭的希望和民族的未来，更是需要家长们来特殊保护的。孩子是脆弱的，他们是一个特殊的群体，因为他们正处在身体生长发育的关键时期，不像大人们有很强的抵抗能力，他们的身体各器官也还没完全发育成熟，器官的功能也并不完善，所以他们在成长过程中更容易受到各种因素的影响，其中最直接、关系最密切的莫过于日常饮食。食物是保障他们身体和智力发育的关键，也是保障他们成年后身体健康的关键。饮食质量的好坏、营养性、安全性决定着他们身体的成长和发育，乃至生命健康，所以说，儿童食品安全比天大！

而纵观以上的食品安全事故，怎么能让家长们放心呢？见诸报端的都是影响较大的事故，家庭中发生的一些饮食小事故恐怕更是数不胜数。食品安全无小事，任何一个环节的失误，都能导致食品安全事故的发生。除了直接的食物中毒事件，其实对大多数人来讲，更为可怕的是隐蔽性很强的慢性中毒，在不知不觉中有毒物质在体内长期积累，这种对健康潜在的伤害为日后疾病的发作埋下病根。经常食用有残留农药、化肥的蔬菜，含防腐剂、过量色素的精美食品，都会增加肝脏解毒的负担，诱发癌症、不孕不育、出生缺陷等严重疾病。隐性中毒的危害也许就在家长们一次次看似平常的蔬菜选购中，或一种种不当的烹饪习惯中，



或一回回随意的食物搭配中,也许还在儿童一个个不良的饮食习惯中,或一次次看似无关紧要的零食选择中。所以,对儿童的成长发育起着决定性作用的饮食,实在是值得家长们花最多的心思来认真对待。

如果父母不知道什么食物对孩子最营养、最安全,不懂得如何为儿童的饮食把关,那孩子的健康出现问题是一种必然的结果。也可以说,孩子的许多疾病都是父母错误的饮食指导的结果,不是有一句话说“没有一无是处的食品,只有错误的饮食方式”吗?遗憾的是,许多家长都缺乏食品安全及营养方面的知识,对日常膳食,有些家长不会为儿童特别准备,只是依照成人的喜好来烹饪食物,殊不知儿童饮食和成人饮食是有许多区别的。成人的各器官功能完善,对有毒物质有较好的抵抗力,而儿童脆弱的器官根本承受不住任何毒性和危害,所以更需要家长们费心去为他们筛选和辨别食物好坏。

我们生活在无法逃避的污染环境中,现实需要家长们丰富自己的食品安全知识来为儿童保驾护航,可是面对种类繁多的食品,我们该怎么做呢?

现在,虽然层出不穷的食品安全事件让人担忧恐惧,但家长们也不能一味害怕,只有主动地了解食品不安全的因素及真相,增强安全防范意识,学会辨别食物中隐含的危险,才能最大程度地避免伤害。“知己知彼”才能胸有成竹,防患于未然,才能让“揪心”变“放心”。面对频频曝光的食品安全问题,年轻的父母们提心吊胆、惶惶不可终日,甚至对五花八门的食品慢慢起了戒心。其实细想起来,以前我们周围就没有那么多的问题食品吗?从表面上看来,近年的食品安全问题越来越突出,食品生产过程中存在着制假、售假固然是很重要的原因,但这和人们对食品质量要求提高、政府主管部门加强监管、媒体舆论增强了曝光力度等等不无关系。食品安全问题的不断改善和进步是毋庸置疑的。现在,我们处于一个信息化时代,对于关系到生命健康安全的公共事件,公众渴望第一时间从权威的部门那里获得相关信息。否则,公众就会被动地从其他渠道接受一些似是而非的小道消息。所以,我们呼唤着监管部门制定更

严格的食品安全制度,我们希望有更多的知情权。

对于食品而言,要求卫生就是防止食物中含有的或混入的各种有害因素对人体健康产生危害。通过食物进入人体的有害因素很多,常见的有致病微生物、天然毒素、寄生虫和有毒化学物等。世界卫生组织将这些因素引起人体的感染或中毒称为“食源性疾病”。拒绝问题食品,首先要从源头抓起,将容易导致孩子生病的病菌、病毒拒之口外,再运用科学的饮食,为孩子的身体健康竖起一道屏障。

家长们,只要我们在购买食品前了解一些有关的食物知识,在购买时能认清有关标识,学会辨别好坏食品,掌握一些饮食安全的知识,为孩子建立好的生活习惯和饮食习惯,就可以放心食用了,大可不必因噎废食。有些食品是安全的,比如无公害食品、绿色食品、有机食品。随着社会的进步以及人们食品安全意识的提高,这三类食品将成为我们生活中的首选食品。

其实,作为消费者、普通的群众,保护自己和孩子的最重要、最有效的方式是用丰富、科学的食品安全知识来武装自己——食品安全,自己把关!当我们掌握了丰富的食品安全知识和鉴别问题食品的方法和技巧,也就会拥有从容的心态。在本书其后的内容里,我会向读者介绍日常生活中容易带来问题食品的隐患,要让孩子远离这些问题食品,以保饮食无忧。