



上海科普图书创作出版专项资助

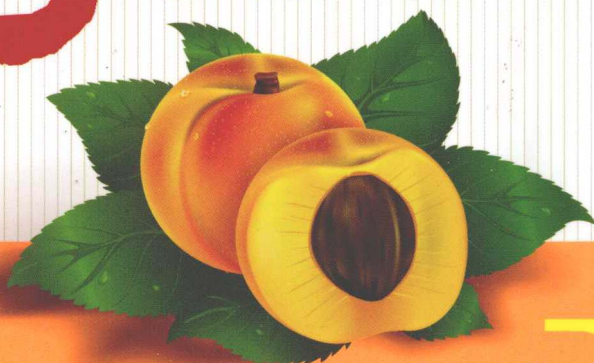
三聚氰胺牛奶、孔雀石绿鱼类、苏丹红鸭蛋、吊白块面粉、王金黄腐皮、地沟油、毛发水酱油、敌敌畏火腿、甲醛海参……如影相随，吃口饭咋这么难呢？

营养、食品安全专家蒋家骥



告诉您 这样吃最安全

蒋家骥 编著



食品安全，指食品无毒、无害，符合应当有的营养要求，对人体健康不造成任何急性、亚急性或者慢性危害。

——摘自2011年国务院《政府工作报告》

上海文化出版社

[illegible]

Figure 1. The proposed model.



告诉您
这样吃
最安全



1. **Identify the main topic or question.** The main topic is the relationship between the number of hours worked and the number of hours of sleep.

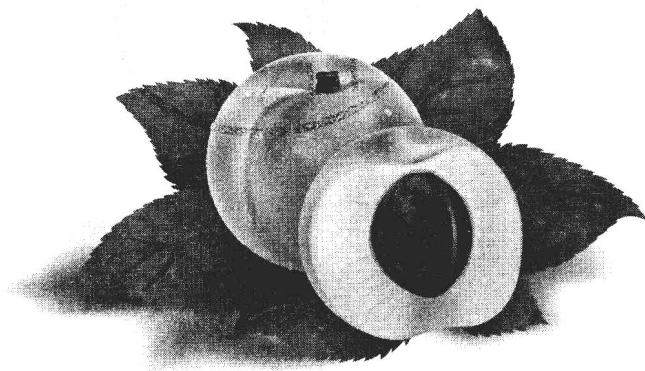


上海科普图书创作出版专项资助

营养、食品安全专家蒋家骥

大家
保健系列
丛书

告诉您 这样吃最安全



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样吃最安全 / 蒋家骥著. —上海: 上海文化出版社, 2011. 3

ISBN 978-7-80740-646-4

I. ①这… II. ①蒋… III. ①食品卫生—基本知识
IV. ①R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 018867 号

责任编辑

熊仕华

封面设计

汤靖

书名

这样吃最安全

出版、发行

上海文化出版社

地址: 上海市绍兴路 74 号

电子信箱: cslcm@publicl. sta. net. cn

网址: www. slcm. com

邮政编码: 200020

印刷

上海港东印刷厂

开本

787 × 1092 1/18

印张

11 1/8

字数

240 千字

印数

1—8000 册

版次

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

国际书号

ISBN 978-7-80740-646-4/G · 528

定价

25.00 元

敬告 如本书有质量问题请联系印刷厂质量科
T: 021-59671164

前言

食品安全是指食品无毒、无害，符合应当有的营养要求，对人体健康不造成任何急性、亚急性或者慢性危害。因此，食品安全除了细菌、病毒、寄生虫、有毒物等引起急、慢性食物中毒以外，还应包括不当饮食引起的高血脂、动脉硬化、高血压、糖尿病、痛风等慢性疾病。由此可见，广义的食品安全内容是非常广泛的。

食品安全始终是老百姓和政府关心的问题，因为它与每个人的健康关系太密切了。多年来，大家从不同的媒体中不断地了解到我国还存在一些食品不安全的问题，如牛奶、鸡蛋中有三聚氰胺；辣椒酱、鸭蛋中含苏丹红；多宝鱼中检出了抗菌药物硝基呋喃；粉丝、面粉用吊白块增白……由于不管是小作坊、杂牌军还是正规大企业生产的食品，都存在某些潜在的危害，所以有些老百姓说：“吃动物怕激素，吃植物怕毒素，喝饮料怕色素，能吃什么心中无数。”

其实，食品的“不安全问题”是世界性的，而且是永远存在的。即使是在发达的美国，每年发生的食源性疾病也有7600万起；而在澳大利亚，每年亦有450万起。所以，食品安全卫生是世界各国永远关注的重点之一，不仅是今天，还包括明天。食品不安全的原因是多种多样的。有的是食品本身含有有毒物质，它们的有毒成分是“与生俱来”的，如毒蘑菇、河豚鱼等，并不是人为污染的；有的是用于加工的食品原料本身就是不合格的，如用变质面粉生产月饼等，或者在食品加工、包装、储存、销售等生产经营过程中被细菌污染了；有的是目前生产过程中尚无法避免的，如对蔬菜、水果施用农药；有的是为了增加产量而加了不该加的化学物，如为了让奶牛分泌更多的奶而在饲料中加入激素等。

另外，容易被人忽视的是，一些食品不安全事件是由消费者的不卫生行为引起的，如加工、储存不当或饮食习惯不良，导致了健康损害。有的是由食品没有烧熟煮透、生食没有安全保障的水产品、生熟食品交叉污染等引起的。

许多人把食品安全完全寄希望于国家有关部门加强管理，提高食品的安全度和食品的合格率，虽然是无可非议的，但对于面广量大的食品生产经营活动，只靠政府有关部门相对不太多的人员执法是不可能完全解决的。因为目前还有少数唯利是图的不法分子，根本不把法律规定和人民身体健康放在心上，有意把非食品冒充食品、销售国家明令禁售的食品等；还由于大多数食品对生产条件要求不高，只需要很简单的设备，甚至在露天、猪棚等恶劣环境里都可生产，食品卫生无法保障等。

由于“吃”是个人行为，对于不安全的食品，你完全可以不购买、不吃或少吃，而购买质量好的食品、正确加工食品、吃多种食品、合理安排膳食等，都是简单易行的安全措施。这些措施的主动权掌握在消费者手中。我希望通过本书的介绍，有助于大家了解相关知识，解决食品安全方面的困惑，从而能吃得安全、吃出健康，有利于健康长寿。

蒋家骥

2010年8月

目 录

第一篇 正确吃法有安全保障

- 从“现在还有什么可以吃”谈起 / 3
- 健康长寿必须注重科学膳食 / 5
- 一餐应该吃多种食物 / 9
- 注意八大膳食平衡 / 10
- 酸性食物与碱性食物真相 / 11
- 帮你解油腻的六大高招 / 13
- 溃疡患者要不要喝牛奶 / 14
- 多数水果宜在饭前吃 / 15
- 用维生素 C 对付含亚硝胺食品 / 16
- 常吃含丙烯酰胺食品危害大 / 18
- 含三氯丙醇的酱油吃不得 / 21
- 多吃能清除自由基的食物 / 22
- 哪些食品不能空腹吃 / 24
- 包粽子和吃粽子的讲究 / 26
- 怎样吃小龙虾才安全 / 27
- 正确认识食品保质期 / 29

第二篇 不当吃法有害于健康

- 喝自制豆浆也要讲究科学 / 33
- 野菜不能随便吃 / 34
- 膳食纤维吃多吃少都不好 / 36

酸败的食用油不要吃 / 40
不应带皮吃的蔬菜、水果 / 43
“好的”食品也不宜多吃 / 45
多吃植物奶油有损健康 / 47
香体丸不可随意吃 / 50
不要多吃烧烤、烟熏食品 / 51
不良饮食习惯会致癌 / 54
吃狗肉、猫肉、蛇肉、蛙肉的潜在危害 / 57
哪些人不宜吃花生 / 59
夏天吃“苦”要适量 / 59
富裕地区贫血率高的启示 / 61

第三篇 不可不知的食品安全知识

食品中的吊白块、甲醛从哪里来 / 65
食品中检出苏丹红给我们什么启示 / 66
认识食品中的三聚氰胺 / 68
黄梅季节谨防食品霉变 / 69
吃进瘦肉精对人体有何害处 / 71
吃新鲜蔬菜好处多 / 72
蔬菜生吃好还是熟吃好 / 73
常吃红薯与紫薯有益于健康 / 76
吃海鲜的七个注意事项 / 78
生食水产品的前提是安全第一 / 79
选好水果，吃好水果 / 82
怎样看待水果去皮造成的营养素损失 / 85
为什么要限制矿泉水中的溴酸盐量 / 86
孕妇应该慎吃的十八类食品 / 88
从甲状腺癌 10 年增加 3 倍说起 / 91
吃螃蟹时的九个注意事项 / 95
认识热气肉、冷冻肉和冷鲜肉 / 96

反季节蔬菜有什么不好 / 99
容易被疏忽的十四类不安全食品 / 101
慎用一次性餐具 / 103

第四篇 选购安全食品的窍门

怎样选购到安全的食品 / 107
常用塑料餐具的安全性 / 108
粮食类食品质量鉴别要点 / 111
肉类食品质量鉴别要点 / 113
家禽类食品质量鉴别要点 / 116
水产品质量鉴别要点 / 117
蛋类食品质量鉴别要点 / 123
食用油质量鉴别要点 / 124
豆制品类食品质量鉴别要点 / 125
蔬菜类食品质量鉴别要点 / 127
菌藻类食品质量鉴别要点 / 131
水果类食品质量鉴别要点 / 133
调味品类食品质量鉴别要点 / 139
奶制品食品质量鉴别要点 / 141
饮料类食品质量鉴别要点 / 142
冷冻食品质量鉴别要点 / 145
糖果食品质量鉴别要点 / 145
茶叶质量鉴别要点 / 146
“滋补”食品质量鉴别要点 / 147
罐头类食品鉴别要点 / 148
选购热带水果的讲究 / 149

第五篇 家庭食品加工与储存安全

如何清洗蔬菜 / 167

怎样清洗草莓 / 168
蔬菜加工方法要科学 / 169
如何防止食品中维生素损失 / 171
合理烹调——让餐桌上的食品更安全 / 172
正确使用保鲜膜 / 177
正确使用微波炉加工食品 / 180
用高压锅加工食物能减少营养素损失 / 183
电磁炉的安全使用 / 184
正确使用冰箱，确保食用安全 / 185



正确吃法

有安全保障

ZHENG QUE CHI FA

YOU AN QUAN BAO ZHANG

从“现在还有什么可以吃”谈起

时下食品不安全的情况确实存在。例如，曾经发现对变质桂圆用二氧化硫“整旧如新”、对陈米或变质大米用矿物油“化妆”、火腿因用敌敌畏灭苍蝇而残留农药、将苏丹红加入饲料中产出红心鸭蛋、甲鱼和桂花鱼用孔雀石绿治病；用地沟油来加工食品、用过氧化苯甲酰增白面粉、在果冻和糕点中添加合成色素、用甲醛水发鱿鱼和蹄筋以延长保质期……这些事例不免引起消费者无奈的感慨：现在还有什么东西可以吃！

从理论上讲，上述问题都是可以避免的，但是，在当前的大环境下却难以杜绝。因为有些食品生产经营者道德水平低下，法制意识淡薄，而食物“从田头到餐桌”可能被污染的环节实在太多了。虽然国家有多个“婆婆”在监管，但部门之间很难有机衔接和协调，“十几顶大盖帽管不住一个食品”的现象还会在较长时间内存在；食品安全卫生标准政出多门，有些标准之间有矛盾，使实施起来很困难；对食品添加剂管理不严，致使出了问题再处理已经“来不及”了。

另外，我国还有个别“不良专家”不顾人民的健康安全，在指导使用有毒化学物，以提高经营者的收益。例如，孔雀石绿用于防治鱼、虾、蟹等水产品的疾病，就是水产专家未经安全性评估提出的，并在专业杂志上发表了，从而被广泛地用于水产生产、运输、经营；待到有关部门发现其存在不安全性，而且违反国家相关规定而再提出禁止使用时，已被水产生产经营者广泛地应用了。由于孔雀石绿价格便宜，应用方便，防病效果好，所以再要全面禁止就很困难。又如三聚氰胺根本就不是蛋白质，但是被个别“权威”专家确定为“蛋白精”，而加入到牛奶等食物中，等到全国出现20多万名婴幼儿得了泌尿道结石后方引起重视。目前的法律、法规也不完善，对违法者以经济处罚为主，罚款力度也很有限，起不到强有力的惩戒作用。所以，现在仍有一些不法分子敢于违法生产那些专供市场、自己不吃的食品。

作为消费者，在当前这种情况下，只有采取下述措施，才可以规避可能存在的危害。

注意信息 凡是政府有关部门公布的某种违法食品，即使降价也不要去购买。

选购食品要有“平常心” 应该用“平常心”来审定食品：粉丝、大米、面粉的颜色不要太白，否则，可能是加了增白剂的；鸡蛋和鸭蛋的蛋黄正常颜色应该是黄色的或浅红色的，而不是鲜红的，否则，可能是添加了色素；草莓、猕猴桃不要挑选太大的，因为太大的可能是使用过膨胀剂；购买猪肉不要只看“精”，宜选择皮下脂肪在1.0厘米以上的，否则，可能是用瘦肉精喂养的猪肉。总之，我们不要以为漂亮的、好看的、大的、看上去舒服的食物，就一定好的。

到大店购买有品牌的食品 毕竟大店的管理相对比较好，食品质量总体上是有保证的，如果万一发现伪劣食品，也容易得到补偿。不要在摊贩（特别是无证摊贩）处购买加工食品，价钱便宜的食品往往是用劣质原料或在较差的条件下生产的，因此风险很大。

不要以为贵的一定是好的 有的食品由于加入了不该有的成分，虽然改善了食品的感官性状，但也增加了生产成本；有的是不法分子为了显示所谓的“高科技”，必定要抬高销售价格，如喂了含苏丹红饲料后鸭子产的鸭蛋，蛋黄红得诱人，实际上增加的成本微不足道，而销售的咸鸭蛋却比普通咸鸭蛋要贵很多。

不买或少买散装食品 因为散装食品不但被污染的机会大大增加，而且很可能是无证生产的，或是过了保质期而拆包后销售的，有的糕点甚至是擦掉霉点后的；有的零拷食用油在打开包装后，掺加了劣质油；有的酒是用工业酒精配制的。因此，我们宜购买预包装食品，并需在保质期内吃完，对于破包、漏气、胀气的包装食品，则不买、不吃。购买的散装熟食卤味回家后，需再次加热，以杀死可能存在的致病微生物。

对蔬菜、水果应“特别关照” 购买完整的、表皮没有破损的水果，并尽可能认真清洗。黄瓜、南瓜、丝瓜、生梨、苹果等蔬菜、水果最好去皮后吃，这样做虽然会损失表皮中的营养素，但可以减少水果中农药的摄入（表皮中含的农药比“体内”多），也可使用食品用的洗涤剂清洗表面（注意：最后要冲洗干净，否则会吃进洗涤剂）。“打蜡水果”一定要去皮后吃。蔬菜、水果应先用清水洗过后，再在清水中浸泡半个小时，尽量让其中可能存在的农药溶解出来。

吃多种食品 避免长期少量摄入有害物的重要举措，是不要盯着吃少数几种食品或个别厂家的产品，因为任何食品都有可能被污染。例如，吃不同厂家生产的酱油、酒、饼干、奶粉，以及不同产地的农副产品等食物，就是非常实用和有效的食品安全措施；又如吃的食用油应该轮换着吃玉米油、花

生油、大豆油等，以免累积摄入某种食用油中可能存在的有害物。常吃多种来源或不同厂家生产的不同食品，在大多数情况下就不大可能会摄入足以致人健康危害的剂量，造成身体疾病。因为某种食品中若有一种或几种有害物质超标(国家卫生标准有相当大的安全系数)，如果吃进去的量很少时，在多数情况下对健康不会造成危害。吃多种食品还有利于摄入人体需要的各种营养素，有利于平衡膳食，防止出现营养素缺乏症。

当然，有关食品安全的学问很多，不是一下子能说得清楚的。但是，只要我们掌握上述几个原则，融会贯通，并管好自己的嘴，食用安全说一定会有保障。

健康长寿必须注重科学膳食

10 条健康标准

人人都希望自己精力旺盛、健康长寿，而现代社会的工作、生活节奏很快，客观上也需要人们有良好的体魄。但是，许多人以为只要没有头痛脑热，没有明显疾病就是健康。世界卫生组织(WHO)对健康的界定为“不仅是不生病，而且是身体上、心理上和社会适应上的完好”，并提出了10条健康标准。

(1) 充沛的精力，能从容地负担日常生活和繁重工作，而不感到过分紧张与疲劳。

(2) 处事乐观，态度积极，乐意承担责任，任何大小事情都不挑剔。

(3) 善于休息，睡眠好。

(4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

(5) 能够抵御一般感冒和传染病。

(6) 体重适当，身材均匀，站立时头、肩位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁，无龋病，不牙痛，牙齿颜色正常，无出血现象。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

按照上述标准衡量，真正能达到“健康”要求的人数并不多。据世界卫生组织分析，影响人类健康长寿的因素中，15%决定于遗传，10%决定于社会因素，8%决定于医疗条件，7%决定于气候影响，60%决定于自己。这些

因素虽然有些不是自己可以左右的，但占60%的因素却可以依靠自己养成良好的生活习惯及行为习惯，其中很重要的部分则是饮食习惯、经常参加体育活动和良好的心态等。这里只介绍科学膳食。

在漫长的历史岁月里，人们曾只要求有得吃、能吃饱，很难讲究营养。那时因吃不饱，热量供应不足，使人没有力气、骨瘦如柴、面色苍白、头发枯萎、免疫力低下、传染病多发、寿命短……那时各种营养缺乏性疾病比比皆是。

随着社会的进步和物质财富不断增加，人们的生活条件大大改善了。然而，由于不少人对营养的认识偏差，出现了既有营养素摄入不足而导致的某些营养素缺乏性疾病，如偏食、不正确的减肥方法等，又有因营养摄入过多而出现“超营养状态”，导致人群中营养过剩性疾病大量增加。据报道，如果45岁的中年人体重超标12千克，其寿命则可能比平均值降25%。因此，合理营养是提高体质，健康长寿的根本。

“科学营养”，最早是在上世纪80年代提出的概念。它不仅考虑了人体的热量消耗、生理活动的需要，还考虑了工作紧张、社会和精神压力，以及特殊人群的营养需要。科学营养的关键是平衡膳食。平衡膳食是一种热量和各种营养素含量充足，且各营养素之间配比适宜的膳食。这种膳食还要求是易于被人体消化、吸收、利用，多样化的食物结构和良好的感官性状，对人体无害，从而保证人体良好的健康状况和工作精力。为了能达到平衡膳食要求，在调配膳食时要做到食品结构合理。

《中国居民膳食指南》提出：“食物要多样，多吃蔬菜、水果和薯类，常吃奶类、豆类或其制品，食量与体力活动要平衡，保持适当体重，吃清洁卫生、不变质食物。”这个指南是针对我国居民的营养需要，以及膳食中存在的主要缺陷而提出的，因此具有十分普遍的指导意义。

食物宜多样，摄入量要适当

因为每种食品所含的营养成分是不完全相同的，而且任何一种天然食物都不能为人体提供所有的营养素，因此，好的膳食结构应该由多种食物组成。而且，要根据人体对各种营养素的需要量，安排适宜的食品、品种和数量。合理膳食应该包括下述五大类食品。

谷类与薯类食品 包括米、面、马铃薯、木薯、山芋等。这类食品主要给人体提供“清洁能源”——糖类，以及蛋白质、B族维生素和膳食纤维，一般成人每天应吃250~400克(5~8两)。

中国人传统的膳食主体是谷类食品，这个良好的传统食物不应放弃。现在不少城市和比较富裕地区的家庭食谱中，粮食吃得越来越少，而动物性食

品却急剧增加,这是不利于健康的。这种与“西方接轨”的结果是导致人体摄入的脂肪和热量过高、膳食纤维过少,而使高血压、心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病、脂肪肝发生率急剧增加。因此,为了健康,仍应提倡吃适量的谷类食品,同时不要专吃精白米、面,要注意粗粮、细粮的搭配,因为在全麦食品、薯类中含有丰富的膳食纤维、维生素和矿物质。

蔬菜、水果类食品 这类食品主要提供膳食纤维、维生素 C、胡萝卜素和矿物质,一般成人每天应吃 300~500 克(6~10 两)蔬菜、200~400 克(4~8 两)水果。

不同品种的蔬菜、水果所含营养素会有很大的不同。一般而言,红、黄、绿色的深色蔬菜和水果含维生素量超过浅色蔬菜和水果。蔬菜是胡萝卜素、维生素 C、叶酸、维生素 B₂ 和钙、磷、钾、镁、铁等矿物质,以及膳食纤维的重要来源。大多数水果含维生素、矿物质及纤维素低于蔬菜,但鲜枣、柿子、柑橘、杏子、猕猴桃、刺梨等少数水果含维生素 C 和胡萝卜素较高。菌菇类中的特有多糖等成分对提高人体抗氧化能力和免疫力,具有特殊的作用。每天吃适量的蔬菜、水果对增强人体免疫力,保持心血管健康,预防癌症等起着十分重要的作用。

动物性食品 包括肉、禽、鱼、蛋等,这类食品主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、B 族维生素。一般成人每天应吃畜禽肉类 50~75 克(1~1.5 两)、鱼虾类 50~100 克(1~2 两)、蛋类 25~50 克(0.5~1 两)。最好是不同的动物性食品各吃一点,或者是在几天里轮流着吃。

鱼、蛋、禽和瘦肉等动物性食品是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的重要来源。动物蛋白质的氨基酸组成非常适合人体的需要。鱼类特别是海鱼中,所含的不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。动物肝脏含有丰富的维生素 A、叶酸和维生素 B₁₂,但畜、禽的脑、肾、肝含胆固醇较高,为预防心脑血管疾病,动物的脑、肾、肝应少吃。对于动物性食品,目前许多城市居民吃得太多,而农村和经济条件差的居民则吃得太少。

奶类与奶制品、豆类与豆制品食品 这些食品包括牛奶、奶酪、黄豆、豆腐干、百页等。主要提供优质蛋白质、矿物质和维生素,最好每天能吃 300 毫升奶,30~50 克(0.6~1 两)豆类或豆制品。

奶类除了含有丰富的蛋白质、维生素外,含钙量也为各种食物之首,且利用率也高。对于普遍缺钙的我国居民(摄入量约占需要量的 50%)来说,喝牛奶是最好的补钙方法,对于提高儿童、青少年的骨密度,防止孕妇妊娠高血压综合征,延缓人群骨质疏松年龄,牛奶是最佳食品。

豆类食品含有优质蛋白质、脂肪酸、钙和丰富的 B 族维生素,对于不喜欢食肉及相对贫困地区的人群来说,可提倡多吃豆类及其制品。