

北京协和医学院教授
《健康管理》杂志主编

黄建始●作序并推荐

北京市疾病预防控制中心主任
北京市预防医学研究中心主任

邓瑛●主审

北京市疾病预防控制中心营养与食品
卫生所所长，北京市营养学会副理事长

张正●主审

家庭食品

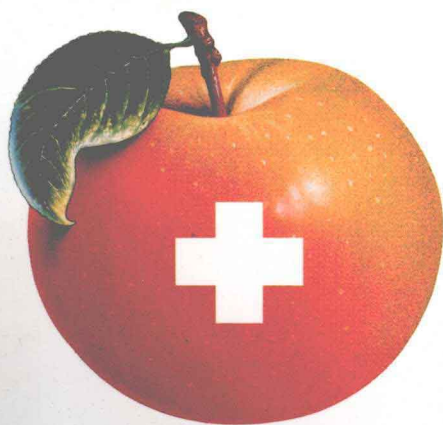
JIATING SHIPIN

ANQUAN SHOUCE

营养与安全

北京市疾病预防控制中心 沙怡梅◎编著

手册



中国家庭不可或缺的饮食营养工具书
●买得放心 ●吃得科学 ●远离疾病 ●收获健康

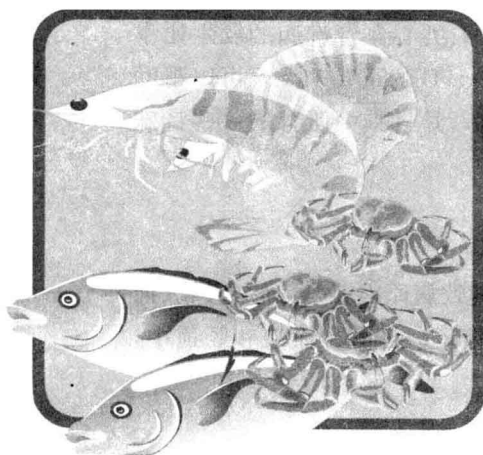
石油工业出版社

家庭食品

JIATING SHIPIN YINGYANG YU ANQUAN SHOUC

营养与安全手册

北京市疾病预防控制中心 沙怡梅◎编著



中国家庭不可或缺的饮食营养工具书
•买得放心 •吃得科学 •远离疾病 •收获健康

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭食品营养与安全手册/沙怡梅编著.

北京: 石油工业出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5021-7943-4

I. 家…

II. 沙…

III. ①食品营养-手册

②食品卫生-手册

IV. R15-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 150886 号

家庭食品营养与安全手册

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523614 发行部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

740×1060 毫米 开本: 1/16 印张: 12.25

字数: 220 千字

定价: 23.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



Preface

序

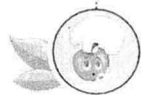
北京协和医学院教授、《健康管理》杂志主编 黄建始

现代人追求“买得放心、吃得科学”。我们在超市里，看着琳琅满目的食品，总是在想：哪种食品好？好在哪里？每种食品每天吃多少合适？好吃的吃多了有害处吗？都是一日三餐，为什么有的人健康，有的人受到慢性疾病的困扰？为什么有的人身材匀称，有的人肥胖臃肿？这些其实都是怎样选择食品 and 如何均衡搭配饮食的问题。

关于怎样选择食品 and 如何均衡搭配饮食的问题，如果你到网上找答案，在极短的时间内就可以获得非常多的结果，且不说还有电视、报纸、电台、社区讲座，形形色色、戴着炫目光环的真假专家们提倡和鼓吹的各种方法。对于这些令人眼花缭乱的宣传，大家茫然了，没想到“吃什么，怎么吃”，居然成了 21 世纪的头等头痛大事。

过去是没的吃，现在是有的吃但不知道怎么吃。选择食品 and 如何均衡搭配饮食，其实核心问题是用什么标准来衡量的问题。相信养生的方法或者祖传秘方，那都是在没的吃的时候积累的经验，每个专家的说法都不一样，当然有对有错。而且没有公认的标准，你自然没办法核实。因此如果没有科学根据，就不要轻易相信。

现代人要相信科学。因为科学是人类迄今为止认识世界、接近真理的最佳途径；并且，科学的标准是客观、可靠的。如果你怀疑，可以找第二个、第三个专家去核实。



这本书就是为了解决家庭中遇到的食品安全和营养问题，以科学为根据编写的。你如果有疑问，可以找几个不同的专家去核实，看作者说得有没有科学根据。答案应该是一样的。因此，你可以放心地把这本书作为家里随时可翻阅的“科学健康吃喝”手册。书中根据家庭食品安全的常见问题，提出了可操作的、实用的科学解决办法；根据人们对营养知识的需求，提供了准确、丰富的知识和信息；能够帮助我们全面、系统地了解食品营养与安全的相关知识，保证我们在日常生活中“吃好，吃得健康”。

有三个理由能够让我们相信这本书。第一，本书作者沙怡梅毕业于北京联合大学应用文理学院生物系食品科学与营养专业，系统、全面地学习过食品和营养科学知识，在书中不会说没有科学根据的话。第二，沙怡梅在北京市疾病预防控制中心从事食品安全营养工作十几年，在理论和实践方面积累了丰富的经验。这本书是作者根据多年专业理论研究的成果和实践经验编写而成。北京市疾病预防控制中心是正规权威的政府专业机构，其职责就是向百姓宣传科学健康的生活方式，让大家远离疾病。第三，我阅读书稿后发现，这本书中的内容科学、准确，通俗易懂，贴近百姓生活。根据《中国居民膳食指南》中制定的原则，每个章节按照不同种类食物的营养价值，分别对粮谷类、蔬菜水果、肉类、蛋类、水产品、乳及乳制品、豆类及其制品、油脂类、酒与饮料、食品添加剂和调味品等与家庭生活密切相关的食品问题，进行了条理清晰的阐述。在此基础上还以准确的数据建议人们每类食物每日吃多少，同时告诉读者如何挑选、储存食物，帮助读者掌握营养与食品安全知识。

所以，我觉得这本书能在一定程度上化解大家心中的部分困惑，至少可以帮助你怎样远离不安全食品，树立健康、科学的饮食观念，真正做到“买得放心，吃得科学，收获健康”。健康靠自己，书仅仅提供信息。但我至少可以说，我相信这本书的内容。我有这方面疑问的时候，也会去参考这本书。

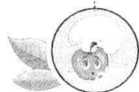
愿这本书能给读者科学的、实实在在的帮助。



Contents

目 录

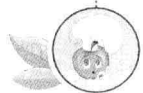
第一章	我们应该怎么吃	001
	一、选择安全、有益健康的食物是关键	002
	二、要想膳食保安全，购买选择严把关	005
	三、家庭用餐建议	007
	四、外出及节日就餐时的食品安全问题	013
	五、解读食品标签	016
第二章	我们的主食——粮谷类食品	027
	一、粮谷类食品的营养与安全	028
	二、如何选择放心粮食	030
第三章	丰富我们的菜篮子——蔬菜、水果	036
	一、蔬菜、水果的营养	037
	二、蔬菜、水果常见污染物及其预防	041
	三、如何选择果蔬与去除果蔬表面残留的农药	043
	四、新鲜蔬菜与水果的保藏	049
第四章	林林总总的肉类食品	056
	一、“红肉”与“白肉”	057



	二、肉及肉制品的贮藏与加工	059
	三、肉类食品的鉴别与选择	059
第五章	蛋类的学问	068
	一、蛋类的营养与污染	069
	二、蛋类的贮存及卫生要求	072
	三、如何识别蛋类的品质	073
第六章	水产类食品的营养与安全	077
	一、水产品的营养与安全	078
	二、水产类的储存及保鲜	079
	三、水产品的选择攻略	080
第七章	我们获取天然钙质的良好来源	
	——乳制品	089
	一、乳及乳制品的营养价值及卫生要求	090
	二、乳制品的食用误区	094
	三、乳制品的选择秘籍	095
第八章	我国传统食品——豆制品	102
	一、豆类和豆制品的分类及营养价值	103
	二、不利于豆类营养成分吸收的因素及 去除方法	104
	三、选择豆制品的攻略	105
第九章	要健康少吃油	
	——油脂类食品的营养与安全	113
	一、油脂的卫生问题与营养	114
	二、油脂选择攻略	115



第十章	饮酒要限量——酒类的安全	123
	一、过量饮酒的危害	124
	二、假酒及其危害	124
	三、酒类的选择	124
第十一章	每天足量饮水——饮料的安全	133
	一、每天足量饮水——6杯水=1200毫升	134
	二、水及饮料的食品安全问题	137
	三、水及饮料的选择秘籍	138
	四、茶叶的食品安全问题	142
第十二章	不要一谈食品添加剂就紧张	148
	一、着色剂(色素)不能滥用	149
	二、正确认识防腐剂	149
	三、甜味剂的使用与糖尿病	150
	四、漂白剂使用勿过量	151
	五、护色剂亚硝酸盐的利与弊	152
	六、面粉不是越白越好	152
第十三章	调味品的大斗世界	154
	一、调味品也要认真挑选	155
	二、真假调料的鉴别	163
第十四章	食品包装材料和餐具的选择	167
	一、塑料制品	168
	二、陶瓷餐具	170
	三、玻璃食具	171
	四、食品包装用纸	171
	五、金属食具	172



第十五章	婴幼儿及儿童食品的安全与合理搭配	175
	一、婴幼儿的合理喂养	176
	二、儿童食品的选择	177
	三、让我们的宝宝更健康	178
附录 1	常见食物中含盐量排行榜	182
附录 2	常见食物中含铁量排行榜	183
附录 3	常见食物中含钙量排行榜	184
附录 4	常见蔬菜水果中含维生素 C 量排行榜	185
参考文献		186

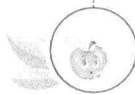


第一章

我们应该怎么吃

- 一、选择安全、有益健康的食物是关键
- 二、要想膳食保安全，购买选择严把关
- 三、家庭用餐建议
- 四、外出及节日就餐时的食品安全问题
- 五、解读食品标签





一、选择安全、有益健康的食物是关键

1. 不吃来路不明的食物

要注意食品标签上有无生产企业名称、地址、生产日期、保质期或保存期。购买生、熟食物要选择生产地自然环境较好、农药监测或检测严格的产品，有条件的多选择有品牌的绿色食品。应该选用正规商场和市场的产品，不要贪小便宜，随意在街头小摊上购买，以免上当；要选购名牌或比较规范企业的品牌食品，尤其有绿色食品标志的要作为首选。

2. 多吃天然食品，少吃过度加工食品

天然食物中含有丰富的营养成分如维生素和矿物质等，加工食品（如经油炸、烧烤的食品）中部分营养成分如水溶性维生素会损失掉一部分，而部分加工过的食品中所含有的热能会高于同类天然食物。所以如果你用经过高度加工的食品来代替那些健康的食品，如水果和蔬菜，那么你就不能获得基本的营养成分，同时也会变得肥胖，因为你摄取的热量可能会超过你所需要的热量。油炸类、烧烤类食物中含有致癌物质，一些腌制的、膨化的食物和精加工的肉肠类食品中含有大量的亚硝酸盐等危害很大的化学成分，还有的食品中被加入了过量的人工添加剂，这些食品会给人体造成巨大的潜在危害。

3. 选择重金属污染少的食物

在生态环境中，一些有害金属元素和有机物可以通过食物链，被不同的生物体内吸收后逐级传递，不断积聚，使其浓度逐步提高，人们将这种现象称为生物富集。这种生物富集作用会通过各种蔬菜、肉类和鱼类危害人类健康。由于这种危害隐藏在美味佳肴之中，因此难以引起人们的注意。

● 铅容易污染蔬菜

铅是一种不易降解的污染物，可以在环境中蓄积。蔬菜可以通过根



系吸收铅，还可以通过叶片从大气吸收铅。调查显示，靠近公路两侧的蔬菜的铅含量远远高于远离公路的蔬菜。铅过量能造成人体造血功能、神经系统和肾脏的损伤。

● 鱼是汞的天然浓缩器

生物链的作用会将无机汞转化为有机汞，并进行生物富集作用。生物物的富集作用可使环境中低浓度的物质，在最后一级生物体内提高几十倍甚至成千上万倍。汞主要蓄积于鱼的脂肪组织中，鱼龄越大，体内富集的汞就越多。不同鱼种富集汞的能力不同，鱼体中汞的含量也不同。一般来说，食肉鱼的体内汞含量大于食草鱼，吃鱼的鸟在体内蓄积的汞更多。不要把那些吃鱼的鸟类当做野味来享用。汞（通常以甲基汞的形式存在）在体内代谢缓慢，可引起蓄积中毒，并通过血脑屏障进入大脑，影响脑细胞的功能。

● 水生生物、陆生植物可富集镉

在海产品中，镉的含量是海水的 4500 倍。陆生植物的根系可吸收土壤中的镉。因此，镉污染地区的蔬菜、粮食中的镉含量远高于无污染地区。如按富集系数的大小排列，蔬菜中镉含量的顺序是：芹菜叶、菠菜、莴笋、大白菜、油菜、小白菜、芹菜茎、韭菜、茄子、圆白菜、黄瓜、菜花。镉对机体的危害是破坏肾脏的近曲小管，造成钙等营养素的丢失，使病人骨质脱钙，导致“痛痛病”。

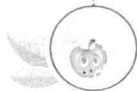
上述几种重金属主要是通过食物链中的生物富集作用对人体造成伤害的。

4. 小心饮食中的致癌物

俗话说：“病从口入”，饮食和疾病的关系早已在医学研究中得到了证实。许多我们每天都吃的东西，恰恰是被忽视了的致癌物质，如果不多加小心，毒素日积月累，所造成的严重后果常常是难以预料的。

● 茶垢

有人认为，茶垢是茶水长期沉积形成的，对身体无害，平时很少去洗，其实这是错误的。茶垢中含有镉、铅、汞、砷等多种有害金属和某



些致癌物质前体，如亚硝酸盐等，可导致肾脏、肝脏、胃肠等器官发生病变。

● 水果中烂掉的部分

水果腐烂后，微生物在代谢过程中会产生各种有害物质，特别是真菌的繁殖速度加快。有些真菌毒素具有致癌作用，可以从腐烂部分通过果汁向未腐烂部分扩散。所以，尽管去除了腐烂部分，剩下的水果仍然不能吃。

● 霉变的大米、花生和玉米

其中含有的黄曲霉毒素，是目前世界上公认的强致癌物质，容易引起肝癌和食道癌。有人以为，多洗几次或高温消毒就能去除有毒物质，其实黄曲霉毒素一旦污染食物，是很难彻底清除的。因此霉变的大米、花生和玉米等是不能食用的。



● 碱性食品中的味精

味精遇碱性食品会变成谷氨酸二钠，使其失去鲜味；当它被加热到



120℃时，会变成致癌物质焦谷氨酸钠。因此，在有苏打、碱的食物中不宜放味精；煮汤、做菜时，应在起锅前放味精，避免长时间煎煮。

● 烧焦的鱼和肉

鱼和肉里的脂肪不完全燃烧，会产生大量的杂环胺，这也是一类致癌物。因此，烹调鱼肉时应注意火候，一旦烧焦，千万别吃。

● 腐烂的蔬菜

腐烂和没腌透的蔬菜中，都含有对人体有害的亚硝酸盐。

● 烧烤食品

所有的烧烤食品中，都容易出现一种致癌能力相当强的物质——苯并(a)芘。

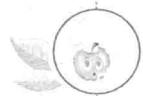
● 用卫生纸擦过的水果

许多卫生纸的消毒不彻底，携带大肠杆菌、致病菌、真菌、甲肝病毒等。用卫生纸擦过的水果，也会对健康造成影响。

二、要想膳食保安全，购买选择严把关

1. 卖价偏低应注意

人们常说：“便宜没好货，好货不便宜。”但在日常消费时，许多人依然追求着“平价”。若单纯以价格而论，正规厂家当然无法与散兵游勇相抗衡，尤其是没有大型企业和品牌作支撑的行业，“李鬼”打败“李逵”的不合理现象比比皆是。但事实是，用低价格买回家的商品，或许就是劣质或掺假的东西。可见，一味贪“平”并不是一件好事。在所有由质监部门和消委会发出的消费警示中，都有这么一句话：要选择由正规厂家生产的、有品牌的产品。一分钱一分货，优质必须以优价换取，这钱花得值。如果越来越多的消费者树立起品牌意识，多选购那些由正规厂家生产的优质产品，令低质低价商品失去容身之所，对行业发展来说是莫大的支持和帮助，而行业的发展也必将造就价廉物美，最终的受益者仍是消费者。



2. 购买数量要适量

在购买食品时，采购数量一定要适量，不要一次购买太多，随吃随买，保持食品的新鲜。尽量避免食品在家中放置时间过长，防止由于保存不当或者储存时间过长，致使食品发生腐败变质。

3. 选购食品应有序

生活中采购食物时，一般会选购几种或十几种甚至更多食物，这需要花费一定时间，因此我们要先选购常温存放的食品，如小食品、饼干、调味品、食用油等；其次购买冷藏保存的食物，如鸡蛋、猪肉、鱼类、酸奶等；最后购买冷冻保藏的食物，如冰激凌、速冻水饺等。采购结束尽快回到家中，按包装上的储存要求保存食物，这样可避免由于气温的变化，或由于食物在高温条件下停留时间过长造成的腐败变质。

4. 外观夸张慎选择

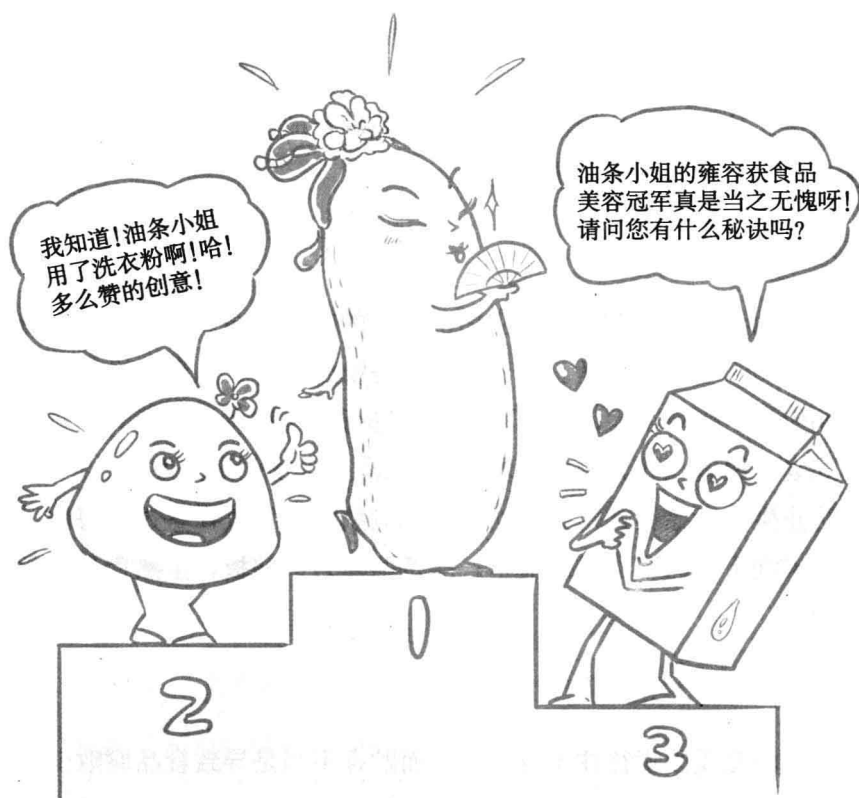
颜色、味道夸张的食品要注意。现在市场上有些食品易引起人的食欲，一看就想买，其实这是假象，如：馒头特白、牛奶特香，可能是添加剂超标的表现；色泽太艳的产品，很可能是人为加入的合成色素或护色剂亚硝酸盐造成的；油条特别大，可能添加有洗衣粉，等等。

5. 细看包装不上当

购买定型包装食品时应认真阅读包装上的说明，了解食品主要成分、食品的生产日期和保存期限。

欲了解食品的主要成分可以看食品包装上的配料表，主要成分按照含量从多到少的顺序排列，如：区分酸奶和乳饮料时，酸奶配料表第一位的是牛奶，而乳饮料配料表第一位的是水，其营养价值的区别一看便知晓。

食品的生产日期或食品的保存期限（在此日期前食用）可以让我们了解食品的新鲜程度，不要购买已过保质期限的食品，也不宜购买临近过期的食品。



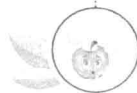
6. 反季节食品应注意

蔬菜水果按季节时令产出,反季节的蔬菜水果不符合自然规律,多采用人工方法,如温室大棚甚至施加农药化肥等进行催熟,以保证食品提前上市。但有时会违反农药化肥使用的安全间隔期,造成农药化肥含量超过国家限定标准。

三、家庭用餐建议

1. 自己做饭更健康

随着经济的发展、人们生活水平的提高、生活节奏的加快,现在很多年轻人很少在家里点火做饭,早餐牛奶面包加鸡蛋,午餐在单位不是



餐厅就餐就是盒饭，晚上就是下馆子叫外卖。有人认为生活水平提高了，不能再“围着锅台转了”，只有周末偶尔做一餐饭。实际上，只有在家做饭，才能自己控制油脂的摄入，限制盐的食用量，食用更多的蔬菜水果，真正做到“我的膳食我做主”。

2. 保持厨房清洁

烹饪用具、刀叉餐具等都应用消毒后的布擦干净。饮用水和准备食品时所需的水应清洁干净。由于家庭厨房设施设备、人员、操作等无法满足相应的卫生要求，因此尽可能不要进行规模较大、持续时间较长的家庭式宴席聚餐（尤其是郊县农村），以减少食物中毒的发生。

防止生熟食品交叉污染，切不可把煮熟的食物放在盛过生海鲜、生肉且尚未洗干净的容器或碗盘里；准备两套刀、砧板，生熟食品要分开制作。

3. 食品的安全贮存

食品的变质因素往往十分复杂，而贮存不当是导致食品腐败变质的重要因素之一。食品贮存不仅是简单存放食品，更重要的是防止食品腐败变质，保证食品卫生质量。

● 贮存方法

贮存食品的方法主要有两种，即低温贮存和常温贮存。

低温贮存：主要适用于易腐食品（如动物性食品）的贮存。按照低温贮存的温度不同，低温贮存又分为冷藏贮存和冷冻贮存。冷藏贮存指温度在 $0\sim 10^{\circ}\text{C}$ 条件下用冰箱或低温冷库等贮存食品（如：蔬菜、水果、熟食、乳制品等）；冷冻贮存指温度在 $-29\sim 0^{\circ}\text{C}$ 条件下，用冷冻冰柜或低温冷库等贮存食品（如：水产品、畜禽制品、速冻食品等）。

常温贮存：常温贮存主要适用于粮食、食用油、调味品、糖果、瓶装饮料等不易腐败的食品。常温贮存的基本要求是：（1）贮存场所清洁卫生。（2）贮存场所阴凉干燥。（3）无蟑螂、老鼠等虫害。

在购买定型包装食品的时候，应注意产品的外包装上产品标签（或