

SHIPIN WEISHENG YU JIANKANG

食品卫生与健康

总主编 赛杰贵

主 编 鲁才章 徐才年

.5

新疆大学出版社

(新)新登字 08 号

责任编辑 墨 愚

封面设计 王国鸿

Shipin Weisheng yu Jiankang

食品卫生与健康

奚杰贵等 主编

新疆大学出版社出版发行

(乌鲁木齐市胜利路 14 号 邮编:830046)

新华书店经销

石河子大学医学院印刷厂印刷

850×1168 1/32 9.5 印张 230 千字

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 次印刷

印数:1-5 100

ISBN 7-5631-0924-2/G · 516 定价:17.80 元

《食品卫生与健康》编委会名单

总 编	奚杰贵			
主 编	鲁才章	徐才年		
副主编	武继先	杨兆华	刘贵安	余如来
	雷 屏	朱华章	杨 红	杨相钦
编 委	(以姓氏笔划为序)			
	马建国	马俊祥	马吉芳	玉素甫
	安长新	刘 刚	刘立胜	田增平
	冯大生	艾力瓦	力扎木	杨贵忠
	杨 霞	肖翠琴	陈 燕	沈建军
	张金莲	范献亮	赵专香	周少军
	郝淑华	段瑞萍	聂培力	鲁晓琴
	程晓梅	奚永娟	鲜永顺	魏 德
	魏含辉	廖顺顺		
审 校	段修洲	安宗泽		

前 言

饮食是生活的第一需要，饮食卫生与人体健康息息相关。随着我国改革开放的深入发展，人民生活水平迅速提高，饮食结构和习惯也发生了变化，人们不再满足于一日三餐的温饱作用，而是更加注重营养、卫生与健康长寿等问题，更加渴望了解更多的饮食卫生与营养保健方面的知识，同时也对从事饮食卫生行业人员提出了更高的要求。为此，我们以医学基础理论为依据，结合本地区饮食特点及多年来饮食卫生监督管理的实践经验，参阅了大量的资料，荟萃百家，博采众长，以科学严谨的态度编写了这本《食品卫生与健康》。本书包括基础知识、饮食卫生科学知识和饮食卫生法律知识三部分，以人民群众喜闻乐见的问答形式，通俗地回答了饮食卫生监督管理、饮食卫生行业人员和广大人民群众经常遇到的问题及解决这些问题的方法。本书注重于科学性、实用性，内容充实、深入浅出、通俗易懂，不仅是一部科普读物，而且是饮食卫生管理人员的重要参考资料，也是从事饮食卫生行业人员进行岗前培训、提高行业素质及专业水平的一部必读教材。

由于工作繁忙，时间仓促，水平有限，疏漏之处在所难免，恳请读者不吝批评赐教。

编 者

1997年10月

目 录

第一部分 基础知识

1. 牙齿有哪些功能?	1
2. 牙齿是怎样构成的?	1
3. “虫吃牙”是怎么回事?	3
4. 为什么食管癌会引起吞咽困难?	4
5. 为什么说胃是变化莫测的器官?	5
6. 胃在腹部的什么部位,解剖结构如何?	6
7. 食物在胃内可发生哪些变化?	8
8. 胃有哪几种运动形式?	9
9. 胃下垂是怎么回事?	10
10. 婴儿为什么容易吐奶?	11
11. 饮食因素与胃病有什么关系?	11
12. 肝脏有哪些重要功能?	13
13. 为什么肝炎病人食欲不好?	14
14. 为什么胆囊炎和胆石症病人要忌油腻食物?	15
15. 胆道感染为什么容易引起胰腺炎?	16
16. 为什么不吃早餐易患胆囊炎?	17
17. 暴饮暴食为什么容易诱发急性胰腺炎?	18
18. 小儿的消化道机能有哪些特点?	18

19. 婴儿为什么容易发生消化不良?	20
20. 为什么发热时不愿进食?	21
21. 为什么狼吞虎咽时会打嗝?	22
22. 为什么惊吓能止住打嗝?	23
23. 为什么说冷饮可口莫多食?	23
24. 为什么说腹泻止泻等于闭门留寇?	24
25. 为什么阑尾容易发炎?	24
26. 人体所需要的营养素有哪些?	26
27. 蛋白质在机体内的主要功能是什么?	26
28. 构成人体蛋白质的基本原料是什么?	26
29. 怎样评价食物中蛋白质的营养价值?	27
30. 供给人体蛋白质的标准是多少?	28
31. 人体缺乏蛋白质有哪些表现?	29
32. 人体主要从哪些食物中摄取蛋白质?	29
33. 脂肪的主要功能有哪些?	29
34. 动、植物性脂肪有哪些区别?	30
35. 如何合理供给人体脂肪? 脂肪代谢障碍有哪些表现?	30
36. 人体必需的糖分类哪几种? 有什么功能?	31
37. 人体是怎样消化吸收糖的?	31
38. 碳水化合物与人体血糖的关系如何?	31
39. 正常人体每天需要多少糖?	31
40. 什么是人体中的热能?	32
41. 什么叫维生素? 人体所需的维生素分哪几类?	32
42. 各类维生素的主要来源、供给量、功能及缺乏后的表现如何?	33
43. 人体内的主要无机盐及微量元素有哪些?	34
44. 钙在体内的含量及作用如何?	34
45. 铁在体内的含量及作用如何?	34
46. 碘在人体内的含量及作用如何?	35
47. 锌在人体内起哪些作用?	35

第二部分 饮食卫生科学知识

48. 为什么饱餐后思眠?	36
49. 喝水时要注意什么?	36
50. 小孩吃糖过多有什么坏处?	37
51. 多吃凉拌菜有什么好处?	38
52. 蔬菜有哪些医疗作用?	38
53. 什么食物营养价值最高?	42
54. 为什么说植物油比动物油好?	42
55. 为什么炒菜时应先洗后切大火猛炒?	43
56. 为什么吃肉也能减肥?	44
57. 怎样合理改变饮食习惯?	44
58. 为什么有些人吃盐多不得高血压?	45
59. 为什么老年人易便秘?	45
60. 为什么孕妇易便秘?	46
61. 为什么孕妇爱吃酸?	46
62. 产妇、孕妇每天吃多少鸡蛋较好?	47
63. 吃蜂蜜对人体有哪些好处?	47
64. 食醋对人体有什么好处?	48
65. 哪些食物有助于皮肤增白?	49
66. 哪些食物可御寒?	50
67. 哪些食物有益于眼睛?	50
68. 哪些药物可以影响食欲?	51
69. 哪些食物可以影响药效?	51
70. 哪些食物可以延缓皮肤衰老?	52
71. 为什么米汤能治疗腹泻?	53
72. 为什么洋葱能降压、降脂、降血糖?	53
73. 为什么多吃硬食可健脑?	54

74. 为什么枸杞子能使人延年益寿?	55
75. 为什么喝冷开水可以防病治病?	57
76. 为什么喝浓茶不能解酒?	58
77. 为什么酒醉思眠?	58
78. 为什么饮酒者易骨折?	59
79. 为什么空腹饮酒易伤身?	59
80. 为什么肝病患者不宜饮酒?	60
81. 为什么说饮酒御寒易冻伤?	60
82. 食物色彩与营养有什么关系?	61
83. 为什么吃水果不能代替蔬菜?	62
84. 为什么说酸奶比鲜奶好?	63
85. 为什么酸奶不能加热吃?	63
86. 在家里怎样制做酸牛奶?	64
87. 为什么吃泡饭不好?	64
88. 为什么去痛片不能治疗腹痛?	64
89. 为什么骨头汤不能促进骨折愈合?	65
90. 为什么没腌透的咸菜不能吃?	66
91. 哪些人不宜饮茶?	66
92. 吃烤羊肉串应该注意什么?	67
93. 为什么油条不宜多吃?	68
94. 蛋白质在机体内的主要功能是什么?	69
95. 饮食中的主要致癌因素有哪些?	69
96. 为什么说豆制品营养价值较高?	70
97. 环境中污染食物的主要因素有哪些?	70
98. 哪些常用的食物是凉性的?	71
99. 为什么豆类及豆制品一定要烧透后才能吃?	71
100. 预防黄曲霉素污染食品的措施有哪些?	71
101. 黄曲霉素容易污染哪些食物?	72
102. 为什么不能吃烂白菜?	72
103. 为什么味精要在菜烧好后才加?	73

104. 什么叫硬水和软水?	73
105. 为什么食盐不能吃得太太多?	73
106. 食品对人体健康有哪些重要性?	74
107. 食品营养与机体发育有什么关系?	74
108. 为什么要使食品结构合理?	75
109. 细菌及细菌毒素如何对食品造成污染?	75
110. 霉菌和霉菌毒素是怎样污染食品的?	76
111. 常见寄生虫有哪些?	77
112. 绦虫病是怎样传播的?	77
113. 蛔虫病是怎样传播的?	79
114. 怎样预防蛔虫病?	79
115. 旋毛线虫是怎样传播的?	81
116. 烹调过程中要掌握哪些主要原则?	81
117. 什么叫强化食品?	82
118. 食盐爆锅为什么能去黄曲霉毒素?	82
119. 为什么洋葱放在水中切好?	83
120. 为什么冰冻食物要用冷水化冻?	83
121. 炒菜时油放得越多是否越好?	83
122. 哪些食物含维生素 C 较多?	83
123. 蔬菜食品的营养价值如何?	84
124. 水果食品的营养价值如何?	84
125. 茶叶的主要成分有哪些?	85
126. 喝茶与健康有什么关系?	85
127. 什么叫合理营养? 合理营养应有哪些条件?	86
128. 引起食用油脂酸败的原因有哪些?	86
129. 哪些因素可影响油脂酸败?	87
130. 怎样鉴别优、劣质粮食?	88
131. 面粉从感官上怎样鉴定优劣?	88
132. 大米从感官上怎样鉴别优劣?	88
133. 食用油脂怎样从感官上鉴别优劣?	89
134. 怎样从理化检验中鉴别油脂质量?	89

135. 怎样管理油料才符合卫生标准?	90
136. 粮油的贮存怎样才符合卫生标准?	90
137. 粮油在加工销售过程中应如何管理?	91
138. 什么是肉制品卫生?	91
139. 什么样的鲜肉才符合卫生要求?	92
140. 采购鲜肉时应注意些什么?	92
141. 购买冻肉及解冻肉时应注意些什么?	93
142. 什么样的肉馅符合卫生标准?	93
143. 购买动物内脏时应注意些什么?	94
144. 主要的肉制品有哪些种类及特点?	94
145. 肉制品的卫生要求有哪些?	95
146. 加工肉制品应符合哪些条件?	95
147. 几种主要肉制品的卫生指标如何?	95
148. 怎样贮藏肉制品?	96
149. 怎样保证鱼类的营养价值?	97
150. 造成鱼类腐败变质的主要因素有哪些?	97
151. 食用鱼类有哪些卫生要求?	98
152. 鱼类冷藏保持质量的要点是什么?	98
153. 怎样鉴别新鲜鱼、次新鲜鱼和变质鱼?	99
154. 怎样鉴别对虾的质量?	100
155. 怎样鉴别蟹的质量?	100
156. 怎样判断海蜇皮的质量?	101
157. 怎样判断鱼干的质量?	101
158. 怎样判断鱼贝类罐头的质量?	101
159. 怎样判断腊肉的质量?	102
160. 怎样判断火腿的质量?	102
161. 怎样判断板鸭的质量?	103
162. 怎样判断咸猪肉的质量?	103
163. 怎样鉴别香肠的质量?	104
164. 蛋类的结构特点如何?	104
165. 引起鸡蛋变质的因素有哪些?	105

166. 怎样贮存鲜蛋才符合卫生要求?	106
167. 怎样鉴别鲜蛋的质量?	106
168. 怎样鉴别皮蛋的质量?	108
169. 怎样鉴别咸蛋的质量?	108
170. 怎样处理各种质量的蛋才符合卫生要求?	109
171. 怎样快速测定蛋品的新鲜度?	109
172. 豆类及豆制品有哪些营养价值?	110
173. 常见的豆制品有哪些类型?	110
174. 豆制品为什么易被微生物污染?	111
175. 怎样鉴别豆芽的优劣?	111
176. 怎样鉴别非发酵性豆制品的优劣?	112
177. 怎样鉴别发酵性豆制品的质量?	112
178. 怎样鉴别淀粉制品的卫生质量?	113
179. 怎样销售豆制品符合卫生要求?	113
180. 什么叫食用植物油? 常用的有哪些?	114
181. 怎样鉴别食用植物油的质量?	114
182. 怎样鉴别花生油的卫生质量?	116
183. 怎样鉴别豆油的卫生质量?	117
184. 怎样鉴别芝麻油掺假现象?	118
185. 人们常食用的蔬菜分哪些类型?	118
186. 怎样鉴别萝卜的质量?	119
187. 怎样鉴别胡萝卜的质量?	119
188. 怎样鉴别马铃薯的质量?	120
189. 怎样鉴别生姜的质量?	120
190. 怎样鉴别大葱的质量?	121
191. 怎样鉴别大蒜的质量?	122
192. 怎样鉴别黄瓜的质量?	123
193. 怎样鉴别西红柿的质量?	123
194. 怎样选用食用蕈类?	124
195. 怎样选购银耳?	124
196. 怎样选购黑木耳?	125

197. 怎样选购蘑菇?	125
198. 蔬菜感官监督的卫生意义是什么?	126
199. 感官鉴别调味品质量的指标有几项?	126
200. 怎样选购食盐?	127
201. 怎样选购酱油?	127
202. 怎样鉴别食醋的质量?	127
203. 怎样鉴别味精的质量?	128
204. 怎样鉴别白酒的质量?	129
205. 怎样鉴别啤酒的质量?	130
206. 怎样鉴别葡萄酒、果酒的质量?	131
207. 罐头类食品包括哪些?	133
208. 怎样鉴别果蔬类罐头的质量?	134
209. 怎样鉴别肉类罐头的质量?	135
210. 怎样鉴别水产类罐头的质量?	136
211. 糕点类食品包括哪些?	137
212. 怎样鉴别酥性饼干的质量?	137
213. 怎样鉴别韧性饼干的质量?	138
214. 怎样鉴别苏打饼干的质量?	138
215. 怎样鉴别蛋糕的质量?	139
216. 怎样鉴别桃酥类的质量?	139
217. 怎样鉴别月饼类糕点的质量?	140
218. 怎样鉴别面包类糕点的质量?	141
219. 怎样鉴别包馅糕点的质量?	141
220. 怎样鉴别油炸糕点?	142
221. 西式糕点与中式糕点有哪些不同?	142
222. 怎样鉴别奶油起酥类糕点的质量?	143
223. 怎样鉴别西式蛋糕的质量?	144
224. 怎样鉴别西点面包的质量?	144
225. 冷饮食品有哪些种类?	145
226. 冷饮食品的原料卫生包括哪些方面?	145
227. 冷饮原料储存的卫生要求有哪些?	146

228. 冷饮的加工过程中有哪些卫生要求?	146
229. 冷饮食品的运输、储存、销售卫生要求有哪些?	147
230. 怎样鉴别冰淇淋的质量?	148
231. 怎样鉴别雪糕的质量?	149
232. 怎样鉴别冰棍的质量?	149
233. 怎样鉴别汽水的质量?	150
234. 怎样鉴别麦乳精的卫生质量?	151
235. 制作凉菜及冷荤制品应具备哪些条件?	151
236. 怎样预防凉菜、冷荤食品的食物中毒?	153
237. 腌菜的原料及卫生要求有哪些?	153
238. 腌制食品的加工过程中有哪些卫生要求?	154
239. 有害微生物引起腌制食品质量劣变的现象有哪些?	155
240. 怎样预防腌菜中的丁酸发酵反应?	155
241. 怎样预防腌制食品中有害酵母引起的发粘生白?	155
242. 怎样预防腌菜的霉菌性发霉?	156
243. 怎样预防腌制品中的腐败细菌污染?	157
244. 腌制食品中为什么有亚硝酸盐? 它对人体有哪些危害?	157
245. 腌制食品中亚硝酸胺是怎样形成的? 对人体有何危害?	158
246. 腌制食品时如何预防亚硝酸胺的形成?	158
247. 怎样鉴别成品腌菜的卫生质量?	160
248. 什么叫食品添加剂?	160
249. 食品添加剂的主要作用及使用原则是什么?	161
250. 使用食品添加剂对人体有哪些损害?	162
251. 甜味食品添加剂有哪些种类?	162
252. 常用的防腐食品添加剂有哪些?	163
253. 常用于食品着色性添加剂有哪些?	164
254. 常用调味的食品添加剂有哪些?	165
255. 食品添加剂中的抗氧化剂有哪些?	165
256. 常用的食品凝固剂、疏松剂、增稠剂各有哪些?	166
257. 常用的食品营养强化剂有哪些种类?	167
258. 什么是饮料矿泉水?	169

259. 饮料矿泉水怎样分类及命名?	169
260. 饮料矿泉水有哪些保健作用?	169
261. 怎样评价饮料矿泉水?	170
262. 饮料矿泉水有什么标准?	171
263. 饮料矿泉水的卫生管理包括哪些方面?	172
264. 粮食在贮存过程中有哪些卫生问题? 处理原则是什么?	173
265. 粮食制品为什么要注意食品卫生?	174
266. 粮油制品主要有哪些类型? 各有什么特点?	174
267. 粮油原料存在哪些主要卫生问题?	175
268. 食品在加工制作和贮存销售过程中主要存在哪些卫生问题?	176
269. 常见粮食及其制品霉变的原因有哪些?	176
270. 哪些原因可引起粮食生虫?	178
271. 食堂工作人员的基本卫生要求包括哪些内容?	178
272. 食堂采购人员应注意哪些卫生问题?	179
273. 食堂库房保管员的职责是什么?	179
274. 食堂(餐厅、饭馆)粗加工人员在操作过程中有何卫生要求?	179
275. 红案间(副食品加工)操作人员的卫生要求有哪些?	180
276. 白案间及其操作人员的卫生要求是什么?	181
277. 冷荤凉菜加工间的卫生要求有哪些?	181
278. 临时性职工食堂应注意哪些卫生问题?	181
279. 职工食堂一、二、三、四、五制度包括哪些内容?	182
280. 国家对食品加工、销售、饮食业制定的《卫生五四制》有哪些内容?	182
281. 目前在食品从业人员健康检查工作中主要存在哪些问题?	183
282. 集体食堂存在的主要卫生问题及其解决的方法有哪些?	184
283. 集体食堂通常存在哪些食品卫生质量问题?	184
284. 集体食堂实施目标管理的措施有哪几方面?	185
285. 集体食堂须制定哪些卫生制度?	185
286. 培训食堂工作人员的具体内容包括哪些?	185
287. 主管食堂工作的领导和卫生组织负责人的职责是什么?	186

288. 针对食堂存在的卫生问题实施预防措施的基本原则是什么?	186
289. 采购运输食品的卫生标准有哪些内容?	186
290. 贮藏与保管食品的卫生标准有哪些?	187
291. 集体食堂粗加工间的卫生标准是什么?	187
292. 食堂烹调的卫生标准是什么?	188
293. 对主食和面点有哪些卫生要求?	188
294. 对集体食堂售饭间、餐厅的卫生要求是什么?	188
295. 冷饮食品的制作要注意哪些问题?	189
296. 主管食堂卫生工作领导的岗位卫生责任制有哪些内容?	189
297. 食堂职能科室(膳食、总务)主任、管理员岗位卫生责任制的具体内容 是什么?	190
298. 职工食堂实施消毒的目的是什么?	190
299. 集体食堂为什么必须坚持消毒制度,其作用是什么?	190
300. 消毒的基本原则是什么?	191
301. 消毒措施分几种?	191
302. 物理消毒方法有几种? 食堂餐具多采用哪几种?	192
303. 化学消毒方法的概念及选用原则是什么?	192
304. 食品加工制作中常用的消毒剂种类、性能及其使用方法是什么?	193
305. 在实际消毒工作中,影响消毒效果的因素有哪些?	194
306. 搞好食堂环境卫生的重要意义有哪些?	195
307. 食堂卫生的主要内容指哪些?	195
308. 集体食堂如何开展灭蝇工作?	196
309. 集体食堂、餐厅等饮食业的灭蝇工作须注意哪些事项?	196
310. 消灭蟑螂的具体措施有哪些?	197
311. 集体食堂、餐厅等饮食业消灭鼠害的方法有哪些?	197
312. 使用灭鼠药一般应注意哪些问题?	198
313. 食堂、餐厅建筑设计卫生审查的重要意义是什么?	198
314. 食堂、餐厅等饮食业建筑设计的卫生基本要求是什么?	198
315. 食堂、营业性餐厅建筑设计的卫生审查程序有哪些?	199

316. 集体食堂、营业性餐厅(饭馆)在建筑设计卫生审查中存在的主要卫生问题有哪些?	200
317. 街头食品的基本概念是什么?	201
318. 街头食品存在哪些卫生问题,应针对哪几方面采取控制措施? ...	201
319. 集贸市场街头食品的卫生管理原则有哪些?	202
320. 生产肉制品应注意哪些卫生问题?	203
321. 肉制品在储存、运输、销售过程的卫生控制措施有哪些?	204
322. 乳及乳制品有哪些卫生问题?	204
323. 冷饮食品的主要卫生问题是什么?	204
324. 冷饮食品在贮存、运输、销售过程的卫生控制主要指哪些?	205
325. 如何加强冷饮卫生管理?	205
326. 罐头生物性胖听的处理原则是什么?	206
327. 饮食摊点的基本卫生要求是什么?	207
328. 冷饮销售岗位卫生责任制的具体内容是什么?	207
329. 何谓食品卫生学?	207
330. 食品卫生工作的主要内容有哪些?	208
331. 何谓食品污染? 污染的原因有哪些?	208
332. 食品污染事故的现场调查及取样方法是什么?	209
333. 食品为什么会腐败变质? 防止腐败变质的措施有哪些?	210
334. 食品卫生检验时感官检查有何意义? 感官检查包括哪些内容?	210
335. 食物中毒现场调查工作的步骤和内容是什么?	211
336. 预防细菌性食物中毒的主要措施是什么?	212
337. 哪些水产品死亡后不能销售和加工?	213
338. 灌肠类肉制品除进行感官检查外,还要重点检验什么? 为什么?	213
339. 对奶粉的包装、标志、塑料包装薄膜厚度有哪些要求?	213
340. 粗制生棉籽油对人体有何危害?	213
341. 降低棉油中游离棉酚含量的方法有哪些?	214

342. 白酒中常见的有害成分有哪些?	214
343. 白酒中为何会出现白色沉淀物?	214
344. 罐头胖听膨听的原因有哪些? 应如何处理?	214
345. 冷饮食品按其物态可分为哪几类?	215
346. 冷饮食品的主要卫生问题及卫生管理要求是什么?	215
347. 如何对茶叶进行卫生质量鉴定?	216
348. 如何对蜂蜜进行卫生质量鉴定?	216
349. 糕点变质常见的原因有哪些?	217
350. 牛奶的主要卫生问题有哪些?	217
351. 常见的农药、化肥污染食品的途径有哪些?	217
352. 何为工业“三废”? 怎样造成食品污染?	218
353. 食品添加剂是怎样污染食品的?	219
354. 容器、工具、包装材料如何造成食品污染?	219
355. 日常的放射性污染有哪些?	220
356. 污染食品的致病菌分哪几类, 举例说明?	220
357. 食品污染的条件致病菌有哪些?	220
358. 什么叫食品中的细菌菌相?	221
359. 怎样认识食品中的细菌数量?	221
360. 什么叫食品的腐败变质?	222
361. 食品腐败变质的基本因素及条件有哪些?	222
362. 食品变质有哪些卫生学意义?	222
363. 食品变质就可引起食物中毒吗?	223
364. 腐败变质食品的处理原则是什么?	223
365. 什么是食物中毒?	224
366. 食物中毒有哪些特征?	224
367. 常见的食物中毒原因有哪些?	225
368. 细菌性食物中毒包括哪些? 各有何特点?	225
369. 非细菌性食物中毒有哪些?	226
370. 我国常见的沙门氏菌属有哪一种? 有哪些特性?	226