



〈养儿必读〉



儿童食品安全全书： 生鲜食品篇

SHENG XIAN SHI PIN PIAN

曲东◎主编 刘晶晶◎编著



西瓜

果肉空心和外表畸形的西瓜，多因果农使用催熟剂、生长激素或农药时喷洒不均，从而造成瓜皮表面有色斑或色差大、外表畸形的西瓜。

黄瓜

在连续采收下必须持续喷洒农药才可持续采收，相对的农药残留也较多。以海绵或细软刷子将表皮残留的农药清除是最有效的方式。



菠萝

为了符合经济效益与配合出口需要，果农会进行产期调节，可能会超标使用含氮肥料与植物生长调节剂，造成果实质劣变形成“花樟病”而影响收成。



新时代出版社

New Times Press

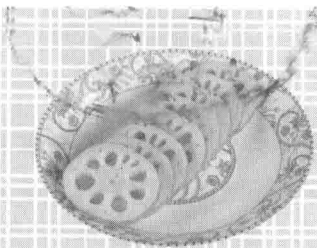


〈养儿必读〉

儿童食品安全全书： 生鲜食品篇

曲东◎主编

首都儿科研究所 主任医师



新时代出版社
New Times Press

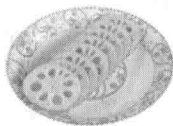
图书在版编目 (CIP) 数据

儿童食品安全全书. 生鲜食品篇 / 刘晶晶编著. --
北京: 新时代出版社, 2014.6
(养儿必读)

ISBN 978-7-5042-2181-0

I. ①儿… II. ①刘… III. ①儿童食品—食品安全
IV. ①TS201.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第128474号



新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京嘉恒彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张13 字数 220千字

2014年6月第1版第1次印刷 印数 1-5000册 定价 32.00元

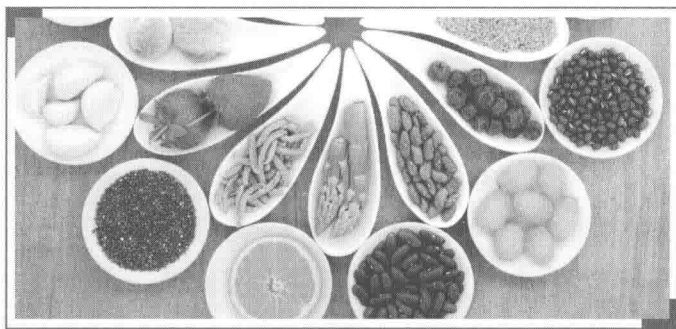
(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777 发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755 发行业务: (010) 88540717

前言

Foreword



本套书涵盖婴幼儿成长发育中必不可少的：儿童食品安全全书：生鲜食品篇、儿童食品安全全书：加工食品篇、儿童食疗方：儿童保健饮食疗法、儿童食疗方：儿童常见病饮食疗法、儿童按摩法：儿童保健抚触、按摩手法、儿童按摩法：儿童常见病抚触、按摩手法。

儿童食品安全已经越来越得到家长们的重视。让孩子度过一个快乐的童年，不是单纯地给孩子提供优越的物质条件就可以满足的了，更不是简单地满足口腹之欲，而是要让我们亲爱的孩子健健康康地度过每一天。当然也有很多家长缺乏儿童食品安全知识，盲目购买食品，盲目相信各种营养补充剂，在不知不觉中损害了孩子的身心健康。所以，儿童食品安全常识学习与普及迫在眉睫。

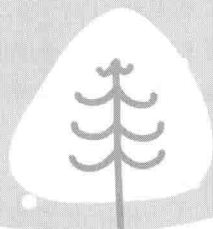
儿童食疗是在中医理论和现代营养学理论的基础上，同时结合儿童生长发育生理特点和小儿疾病特点而制定的。中医认为，宝宝是发育未成熟的机体，必须加以调理。这就是指宝宝要科学喂养，在营养素质方面都要合理、适当。做到无病不吃药，有病不乱吃药。利用食物的特殊作用，使宝宝健康地生长发育，同时达到预防和治疗某些疾病的目的，让食疗知识在家庭生活中充分发挥作用，指导父母将宝宝抚育得更加聪明、活泼、健康。

婴幼儿按摩就是根据婴幼儿生理病理特点，在其体表特定的穴位或部位进行按摩来达到防病、治病的目的的一种“绿色”疗法，它能让宝宝在少吃药或者不吃药的情况下快速恢复健康。同时，它不仅可以缓解宝宝病情，还能从根本上调理宝宝的气血、疏通经络，提高宝宝各项机能，它除了可以有效养护宝宝的皮肤、五官、脏腑，避免和减少在生长发育过程中受到损害外，还具有增强体质和提高抗病能力的双重作用。这种祛病与保健方法对0～6岁的宝宝来说，效果尤为明显。此外，按摩还能增进父母和孩子的感情交流，在按摩时，通过双手将浓浓的爱意传递给孩子，这是最好的情感沟通方式，对宝宝的身心发展非常有益。

全套书内容系统化地呈现在读者面前，让读者能轻松掌握养育孩子的重点，增加养育孩子的乐趣，使父母能够用最科学的方式去培养、教育孩子，让孩子快乐、健康、聪明、优秀的成长。让我们共同努力，从宝宝出生的第一天开始，成就宝宝将来的美好！



目录



第一章 食品添加剂有哪些……1

第一节 常见的食品添加剂 | 2

食品添加剂类别一：防腐剂 / 2

食品添加剂类别二：杀菌剂 / 8

食品添加剂类别三：抗氧化剂 / 10

食品添加剂类别四：漂白剂 / 13

食品添加剂类别五：保色剂 / 15

食品添加剂类别六：膨胀剂 / 17

食品添加剂类别七：食品品质改良剂 / 20

食品添加剂类别八：营养强化剂 / 24

食品添加剂类别九：着色剂 / 27

食品添加剂类别十：香料 / 30

食品添加剂类别十一：调味剂 / 33

食品添加剂类别十二：增稠剂 / 36

食品添加剂类别十三：结着剂 / 39

食品添加剂类别十四：食品工业用加工助剂 / 40

食品添加剂类别十五：溶剂 / 43

食品添加剂类别十六：乳化剂 / 45

第二节 非法的食品添加剂 / 48

非法食品添加剂一（防腐剂）：硼砂（硼酸钠）/ 48

非法食品添加剂二（防腐剂）：甲醛 / 50

非法食品添加剂三（漂白剂）：吊白块 / 51

非法食品添加剂四（漂白剂）：荧光增白剂 / 52

非法食品添加剂五（色素）：盐基性介黄（金黄胺、奥黄）/ 54

非法食品添加剂六（色素）：盐基性桃红精（玫瑰红 B 色素、罗丹明 B）/ 55

非法食品添加剂七（色素）：苏丹红 / 56

非法食品添加剂八（人工甜味剂）：甘精（乙氧基苯脲）/ 57

其他非法食品添加剂 / 58

第三节 食品中的环境污染残留物 / 62

污染残留物一：农药 / 62

污染残留物二：动物用药品 ① 抗生素 / 63

污染残留物三：动物用药品 ② 激素 / 65

污染残留物四：戴奥辛 / 66

污染残留物五：多氯联苯 / 67

污染残留物六：重金属 ① 汞 / 68

污染残留物七：重金属 ② 铅 / 69

污染残留物八：重金属 ③ 镉 / 70

污染残留物九：重金属 ④ 砷 / 71

了解食品添加剂的安全性 / 72

食品污染怎样控制 / 75

专题：了解转基因食品 / 77

第二章 安心选、健康吃有方法……83

食品选购基本原则 / 84



- 看懂食品包装 / 89
- 看懂食品添加剂的标示方法 / 92
- 免标示的食品添加剂 / 95
- 如何看懂保质期 / 98
- 认识合格食品标志 / 103
- 去除添加剂的食品处理法 / 104

第三章 生鲜食品选购与处理指南……111

第一节 五谷杂粮正确选购与处理方法 / 112

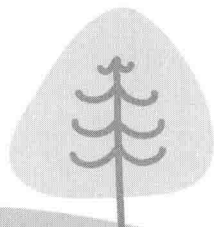
- 大米 / 113
- 玉米 / 116

第二节 蔬菜正确选购与处理方法 / 118

- 圆白菜 / 119
- 小白菜 / 122
- 菠菜 / 124
- 韭菜 / 126
- 菜花 / 128
- 黄瓜 / 130
- 苦瓜 / 132
- 青椒 / 134
- 番茄 / 136
- 莲藕 / 138
- 白萝卜 / 140
- 土豆 / 142
- 豆芽 / 144

第三节 水果正确选购与处理方法 / 146

- 苹果 / 147



葡萄 / 150

梨 / 152

桃子 / 154

西瓜 / 156

芒果 / 158

木瓜 / 160

菠萝 / 162

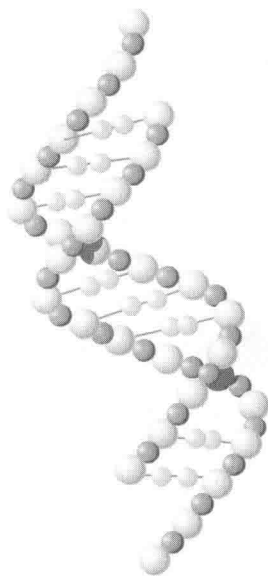
橙子 / 164

荔枝 / 166

草莓 / 168

莲雾 / 170

释迦 / 172



第四节 肉蛋正确选购与处理方法 / 174

猪肉 / 175

牛肉 / 178

鸡肉 / 180

鸡蛋 / 182

第五节 海鲜正确选购与处理方法 / 184

野生鱼类 / 185

养殖鱼类 / 188

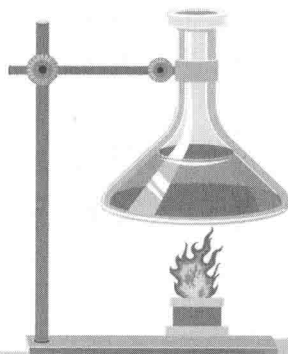
蛤蜊 / 190

虾 / 192

螃蟹 / 194

头足类水产 / 196

海带 / 198



第一章

食品添加剂有哪些

为了提升卖相、延长保存、使食物更可口或是增加变化性，食品添加剂几乎存在于我们每天所食用的食物中，了解食品添加剂的用途与使用规定对于吃的健康是很重要的。除了法规规定的食品添加剂，又有哪些非法的食品添加剂可能会被滥用在食物之中？因人为因素或是环境污染所造成的污染残留物又有哪些？



第一节

常见的食品添加剂

食品添加剂并非“食品”，基于对消费者的安全考量以及食品制造及保存的必要，对食品添加剂的成分规格、保存条件、制进条件、使用范围与用量等都应有所规定，从而避免滥用的危害。目前批准使用并依用途公布的食物添加剂共有 17 类，所允许的最高添加量是经过动物试验（毒性试验）制定出来的。国际上对于部分有安全使用剂量问题的物质，制定出人体每日最高摄入量，也就是每人每日连续摄取但还不至于发生危险的一日食用量。



食品添加剂类别一：防腐剂

在很多人看来，防腐剂会损害人体健康，大家的看法就是，防腐剂能不加最好不要加，但事实是，食物加了防腐剂不一定会中毒，而不加防腐剂的食物很容易中毒，这到底是怎么回事呢？很多人认为防腐剂是有毒的，所以才会对人体造成伤害，那么防腐剂到底有没有毒呢？答案是肯定的。那有人就会问了，既然它是有毒的，为什么还会让那些生产厂家将其用于食品生产呢？这看起来是有悖常理的做法，但食品加工却需要防腐剂的参与。

〈己二烯酸类〉

常见种类

己二烯酸（山梨酸、花椒酸）、己二烯酸钾（山梨酸钾）、己二烯酸钠（山梨酸钠）、己二烯酸钙（山梨酸钙）。

被使用于哪些食品

鱼肉制品（如鱼丸、鱼香肠）、肉制品、豆制品（如豆皮、豆干）、调味料（如酱油、辣椒酱）、鱼贝类干制品、海藻酱类（如酱菜）、乳制品（如奶酪、奶油、人造奶油）、糖渍果实类、腌制蔬菜、脱水水果、糕点、果酱、饮料。

使用目的

防止食物变质，抑制霉菌、酵母菌生长。

1. 延长食品储藏时间。
2. 增加食品品质的稳定性。

使用规定

无论使用己二烯酸、己二烯酸钾、己二烯酸钠还是己二烯酸钙，在加工过程中，最后皆会产生己二烯酸，因此在此类添加剂的用量规定上便以己二烯酸的残留量作为检测的依据。罐头一律禁止使用，若因原料加工或制造技术关系，必须加入防腐剂者，应事先向有关卫生部门申请，批准后方可使用。

食用过量对人体的影响

1. 根据世界卫生组织的建议，己二烯酸类每日最高摄入量为每人每千克体重 25 毫克。
2. 毒性低，在人体正常的新陈代谢下，大部分会以二氧化碳或水的形式排出体外。
3. 食用过量己二烯酸，免疫系统不健全的人会引发过敏、气喘，肝肾功能不佳者则会造成代谢损伤。
4. 属于一般公认安全物质。

对人体的危害

低毒（己二烯酸钾对人体的危害较高）。

〈苯甲酸类〉

常见种类

苯甲酸（安息香酸、苧酸）、苯甲酸钾、苯甲酸钠。

被使用于哪些食品

鱼肉制品（如鱼丸、甜不辣、鱼香肠）、肉制品、豆制品（如豆皮、豆干）、调味料（如酱油、辣椒酱）、鱼贝类干制品、海藻酱类（如酱菜）、乳制品（如奶酪、奶油、人造奶油）、糖渍果实类、腌制蔬菜、脱水水果、糕点、果酱、饮料。

使用目的

防止食物变质，抑制细菌、酵母菌生长。

1. 延长食品储藏时间。
2. 增加食品品质的稳定性。
3. 价格便宜，且易溶解于食品中。

其他用途

皮肤疾病用药、合成纤维、树脂、橡胶、涂料、牙膏、染色剂。

使用规定

使用苯甲酸、苯甲酸钾以及苯甲酸钠，在加工过程中，最后皆会产生苯甲酸，因此此类添加剂的用量便以苯甲酸的残留量作为检测的依据。

1. 用于鱼肉制品、肉制品、海胆、鱼子酱、花生酱、奶酪、糖渍果实类、脱水水果、萝卜干、煮熟豆、海藻酱类、腐乳、糕点、酱油、果酱、果汁、奶酪、奶油、人造奶油、番茄酱、辣椒酱、浓糖果浆、调味糖浆及其他调味酱。

2. 用于鱼贝类干制品、碳酸饮料、非碳酸饮料、酱菜类、豆制品类、腌制蔬菜，苯甲酸的检测值必须在 0.6g/kg 以下。

3. 罐头一律禁止使用，若因原料加工或制造技术关系，必须加入防腐剂者，应事先申请有关卫生部门批准后，才能使用。使用温度不宜太高，容易挥发。

※ 苯甲酸钾在日本禁止使用。

食用过量对人体的影响

1. 根据世界卫生组织的建议，苯甲酸类每日的安全摄入量为每人每千克体重 5 毫克。

2. 可与人体内的甘胺酸作用后形成苯甲酰甘胺酸（马尿酸），大部分以尿液形式排出体外。

3. 过量食入易引起流口水、腹泻、腹痛、心跳加快等反应。
4. 长期食用可能导致过敏以及累积中毒的现象。
5. 在符合规范使用下可视为一般公认的安全物质。
6. 苯甲酸钠可能影响孩子食欲,家长应注意零食成分,而孕妇宜避免食用。
7. 苯甲酸钠会与维生素 C 在酸性环境并且长时间作用下,进行化学反应而产生苯。目前世界各国皆无饮料中有关苯的限量规定,只有对饮用水有规定苯的限量,而常喝的碳酸饮料都以苯甲酸钠当做防腐剂。

对人体的危害

低毒(苯甲酸钾及苯甲酸钠危险性较高)。

〈对羟苯甲酸类〉

常见种类

对羟苯甲酸乙酯(尼泊尔金乙酯)、对羟苯甲酸丙酯(尼泊尔金丙酯)、对羟苯甲酸丁酯、对羟苯甲酸异丙酯、对羟苯甲酸异丁酯。

被使用于哪些食品

豆制品类(如豆皮、豆干)、调味料(如酱油、辣椒酱、醋)、非碳酸饮料、鲜果、果菜外皮。

使用目的

防止食物变质,抑制酵母菌、霉菌以及细菌生长。

1. 延长食品储藏时间。
2. 增加食品品质的稳定性。
3. 不易受食品酸碱值的变化而影响其防腐效果。

其他用途

化妆品、保养品、化工材料。

使用规定

使用对羟苯甲酸乙酯、对羟苯甲酸丙酯、对羟苯甲酸丁酯等对羟苯甲酸

类防腐剂，在加工过程中，最后皆会产生对羟苯甲酸，因此，此类防腐剂的用量便以对羟苯甲酸的残留量作为检测的依据。

罐头一律禁止使用，若因原料加工或制造技术关系，必须加入防腐剂者，应事先申请有关卫生部门批准后，才能使用。使用温度不宜太高，容易挥发。

食用过量对人体的影响

1. 根据世界卫生组织的建议，对羟苯甲酸类每日的安全摄入量为每人每千克体重 10 毫克。

2. 毒性低，可在人体中被水解、代谢、排出。

3. 胃酸过多者不宜食用过多。

4. 若使用过量，会影响食物风味。

对人体的危害

低毒。

〈丙酸类〉

常见种类

丙酸、丙酸钙、丙酸钠。

被使用于哪些食品

烘焙食品、糕点、面包。

使用目的

防止食物变质，抑制霉菌生长。

1. 延长食品储藏时间。

2. 增加食品品质的稳定性。

3. 价格便宜且储存稳定性高，为低成本的防腐剂之一。

4. 食用起来会有奶酪味。

其他用途

除草剂、乳化剂、镀镍溶液、人工水果香料、制药原料、丙酸纤维素塑胶。

使用规定

使用丙酸、丙酸钙、丙酸钠，在加工过程中，最后皆会产生丙酸，因此此类防腐剂的用量便以丙酸的残留量作为检测的依据。

罐头一律禁止使用，若因原料加工或制造技术关系，必须加入防腐剂者，应事先申请有关卫生部门批准后，才能使用。使用温度不宜太高，容易挥发。

食用过量对人体的影响

1. 若依上述规定使用丙酸类防腐剂，不致于危害人体，且丙酸类本身带有特殊气味，使用过量很容易察觉而不易误食。目前世界卫生组织对于丙酸类防腐剂每日的安全摄入量尚无相关规定。

2. 浓度过高、过量可能会导致喉咙痛、腹泻、恶心、呕吐。

对人体的危害

低毒。

〈醋酸类〉

常见种类

去水醋酸、去水醋酸钠。

被使用于哪些食品

奶酪、奶酪、奶油及人造奶油。

使用目的

防止食物变质，抑制细菌、酵母菌生长。

1. 延长食品储藏时间。
2. 增加食品品质的稳定性。
3. 为广效性防腐剂，但易受食品酸碱值的变化而影响防腐效果。
4. 使用后可使产品蓬松。

其他用途

杀菌剂、暖水袋、医药、印染媒染剂、缓冲剂、化学试剂、鞣革等。

使用规定

使用去水醋酸、去水醋酸钠，在加工过程中，最后皆会产生去水醋酸，因此此类防腐剂的用量便以去水醋酸的残留量作为检测的依据。

罐头一律禁止使用，若因原料加工或制造技术关系，必须加入防腐剂者，应事先申请有关卫生部门批准后，才可使用。

※ 常出现在未经允许使用的食品中，如面制品。

※ 日本禁止使用去水醋酸。

食用过量对人体的影响

1. 目前世界卫生组织对于醋酸类每日的安全摄入量尚无相关规定。
2. 符合规定使用量下，可在人体中被水解、代谢、排出。但去水醋酸会与血浆的白蛋白或组织中蛋白质的氨基结合，因此长期食用可能会危害人体的肝、肾及神经系统。

对人体的危害

低毒。



食品添加剂类别二：杀菌剂

食品变质的主要原因来自于微生物，而使用杀菌剂可杀死食品中的微生物。食品上使用的杀菌剂均为强氧化型，利用其氧化作用达到快速杀菌的目的。由于杀菌剂的反应力极强，因而有腐蚀皮肤及衣物的能力，高浓度时更可能发生易燃或产生毒性气体。食品生产者若使用杀菌剂不当，可能使杀菌剂残留于食品中，或影响食品的颜色、风味、质地及营养成分。

〈氯系杀菌剂〉

常见种类

氯化石灰（漂白粉、次氯酸钙）、次氯酸钠液、二氧化氯。