



科普第一书 让绿色走进生活
KE PU DI YI SHU RANG LV SE ZOU JIN SHENG HUO



过期的食物不能吃 绿色饮食

汪洋◎主编

吉林人民出版社



科普第一书 让绿色走进生活
KE PU DI YI SHU RANG LV SE ZOU JIN SHENG HUO



过期的食物不能藏 书
绿色饮食

沅沅◎主编

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

过期的食物不能吃——绿色饮食 / 汪洋主编. —长春: 吉林人民出版社, 2014.7
(科普第一书)

ISBN 978-7-206-10880-8

I. ①过…

II. ①汪…

III. ①食品营养—普及读物

IV. ①R151.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第158890号



过期的食物不能吃——绿色饮食

主 编: 汪 洋

责任编辑: 陆 雨 韩春娇

封面设计: 三合设计公社

咨询电话: 0431-85378033

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码: 130022)

印 刷: 北京中振源印务有限公司

开 本: 710mm×960mm

1/16

印 张: 10

字 数: 220千字

标准书号: ISBN 978-7-206-10880-8

版 次: 2014年7月第1版

印 次: 2014年7月第1次印刷

印 数: 1-8 000册

定 价: 29.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

前 言

科学技术是第一生产力。放眼古今中外，人类社会的每一次进步，都伴随着科学技术的进步。尤其是现代科技的突飞猛进，为社会生产力发展和人类的文明开辟了更为广阔的空间，有力地推动了经济和社会的发展。

科学技术作为人类文明的标志。它的普及，不但为人类提供了广播、电视、电影、录像、网络等传播思想文化的新手段，而且使精神文明建设有了新的载体。同时，它对于丰富人们的精神生活，更新人们的思想观念，破除迷信等具有重要意义。

而青少年作为祖国未来的主人，现在正处于最具可塑性的时期，因此，让青少年朋友们在这一时期了解一些成长中必备的科学知识和原理更是十分必要的，这关乎他们今后的健康成长。本丛书编写的宗旨就在于：让青少年学生在成长中学科学、懂科学、用科学，激发青少年的求知欲，破解在成长中遇到的种种难题，让青少年尽早接触到一些必需的自然科学知识、经济知识、心理学知识等诸多方面。为他们提供人生导航，科学指点等，让他们在轻松阅读中叩开绚烂人生的大门，对于培养青少年的探索钻研精神必将有很大的帮助。

现在，科学技术已经渗透在生活中的每个领域，从衣食住行，到军事航天。现代科学技术的进步和普及，对于丰富人们的精神生活，更新

人们的思想观念,破除迷信等具有重要意义。世界本来就是充满了未知的,而好奇心正是推动世界前进的重要力量之一。因为有许多个究竟,所以这个世界很美丽。生动有趣和充满挑战探索的问题可以提高我们的创新思维和探索精神,激发我们的潜能和学习兴趣,让我们在成长的路上一直往前!

全套书的作者队伍庞大,从而保证了本丛书的科学性、严谨性、权威性。本书融技术性、知识性和趣味性于一体,向广大读者展示了一个丰富多彩的科普天地。使读者全面、系统、及时、准确地了解世界的现状及未来发展。总之,本书用一种通俗易懂的语言,来解释种种科学现象和理论的知识,从而达到普及科学知识的目的。阅读本书不但可以拓宽视野、启迪心智、树立志向,而且对青少年健康成长起到积极向上的引导作用。愿我们携起手来,一起朝着明天,出发!

目录

C o n t e n t s

—— 过期的食物不能吃：绿色饮食 ——

第一章 健康生活呼唤绿色食品	001
第一节 绿色食品的前世今生	002
绿色食品的前世	002
绿色食品在我国的诞生	004
绿色食品的今生和未来	005
第二节 让我们认识下绿色食品	007
绿色食品就是“绿色”的食品吗	007
怎样的食品才能称得上是绿色食品	008
对“绿色食品”的认识误区	009
第三节 绿色食品的标准和认证	011
什么是绿色食品标准	011
绿色食品的认证性质	012
绿色食品的认证程序	012
绿色食品认证的机构	013
绿色食品的申报条件	014
第二章 教你正确选购绿色食品	015
第一节 肉制品选择小窍门	016
牛肉质量的鉴别	016
如何选购鉴别新鲜猪肉	017
如何防范“瘦肉精”猪肉	018
如何选购禽类腌腊肉制品	020

如何选购鸡肉	021
第二节 海产品的选择常识	023
新鲜鱼的选购	023
“五招”法选好蟹	024
怎么辨别和防范“注胶虾”	025
水产品的质量问题与选购方法	026
新鲜海产品的选择	027
第三节 乳制品选购有妙招	029
选择适合自己的酸奶	029
怎样判断酸奶的质量	030
如何合理选购酸奶	031
如何鉴别假奶粉	032
第四节 教你选择安全果蔬	034
食用绿色蔬菜时的注意事项	034
怎样挑选新鲜、安全的水果	035
如何选购、保存和食用豆芽	037
吃水果要注意的问题	038
蔬菜农药残留超标鉴别	039
第五节 粮油类食品选择需谨慎	042
怎么鉴别新米和陈米	042
“变脸”的陈米制品，你认得出吗	043
如何鉴别和选购食用油	044
人们认识植物油的误区	046
怎样区分压榨油和浸出油	047
第六节 教你选购和食用绿色饮料	049
茶饮料的精华是茶多酚	049
买茶饮料，光考虑口味还不够	050
年轻人，可乐不能当水喝	051
优质啤酒的选购方法	053

第三章 养成良好的饮食习惯 055

第一节 你知道什么是饮食营养吗	056
什么是营养素	056
合理营养新看法	058
第二节 怎样才能吃出营养来	060
更清楚地认识食物	060
科学烹调食物	062
科学合理饮食	063
平衡饮食很重要	064
第三节 饮食习惯误区知多少	065
暴饮暴食	065
“口重”	066
不要大量饮酒	067
猪肉鱼类搭配	067
不要大量进食腌制食物	068
不要盲目迷信保健品	069

第四章 合理地进行营养搭配 071

第一节 日常营养搭配注意事项	072
合理地搭配饮食	072
不吃早餐的“四宗罪”	073
饭后八大陋习	074
第二节 蔬菜的营养搭配	076
吃蔬菜养生也要量力而行	076
吃野菜의七大讲究	078
菜中之王——卷心菜	079
初春第一菜——韭菜	080
发芽土豆不能吃	081
第三节 鱼肉蛋类食品的营养搭配	082

猪肉的饮食搭配	082
动物肝脏的饮食搭配	083
动物血的饮食搭配	084
鸡肉的饮食搭配	085
鸡蛋的饮食搭配	086
多吃鱼，胎儿足月又健康	087
冬季最宜吃鲫鱼	088

第四节 水果的营养搭配

吃水果也要讲究时机	089
午餐前吃个苹果	091
“果中皇后”——草莓	092
眼睛干，吃芝麻	093
花生可抗癌防衰老	094

第五节 “好色”有益健康

红色：营养生力军	096
多食黄色，明智之举	097
蓝色：海洋食品别忘记	098
白色：一日三餐均需要	099
黑色：好吃又实用	099

第五章 绿色饮食吃出健康来

第一节 健康生活的十大“黄金法则”

戒烟	102
节酒	103
全面查体，并咨询一次营养门诊	103
称称你有多重	104
制定饮食计划	105
每天6~8杯水	105
每天1~2个水果	106

每天 1 杯奶	106
试试橄榄油	107
开始运动	107
第二节 做自己的营养医生	109
饮食调整胃动力	109
喝牛奶时忌四点	111
从饮食开始减肥之旅	113
第三节 药食同源, 吃出好身体	116
感冒饮食有忌宜	116
高血压病患者怎样吃	117
贫血治疗有奇招	118
胃痛饮食需注意	119

第六章 低碳饮食——绿色饮食的新高度

第一节 21 世纪引领新食尚——低碳饮食	122
低碳饮食新时代	122
低碳饮食优缺点	123
低碳饮食新法则	124
第二节 低碳饮食从小事做起	125
低碳饮食的食品选择	125
低碳采购小妙招	128
低碳烹饪有方法	129
四大低碳厨具供你选	132
八招助您实现低碳饮食	133
外出就餐要低碳	136
第三节 低碳饮食吃出健康来	137
白开水喝起来更健康	137
自制饮料, 健康又低碳	139
适当喝啤酒, 健康又“减”碳	142
低碳饮食减肥法	144



第一章 健康生活呼唤绿色食品



21 世纪以来，环境和资源问题日益受到世人的关注。在现代化发展进程中，人类过度的经济活动给资源和环境带来许多问题，如臭氧破坏、温室效应、酸雨危害、海洋污染等等。而对于人类本身来说，农药化肥的过量使用、食品加工过程中化学药剂的大量使用、食品包装过程的不正当做法等等，也严重威胁着人类的身体健康，于是绿色食品在这种背景下诞生了。但是对于人们耳熟能详的绿色食品，你真的了解吗。下面就让我们进入本章中认识下什么是绿色食品。



第一节

绿色食品的前世今生



绿色食品的前世

在20世纪，世界各国特别是发达国家的生产力以空前的速度发展，人类创造了前所未有的物质财富，极大地提高了人类的物质生活水平，推动了人类文明进步。但是，随着科学技术的进步和生活水平的提高，在现代工业和农业发展过程中，人类不合理的经济活动造成了生态环境的破坏和污染。

1. 生态系统的破坏对农业生产和人类食物安全构成威胁

目前生态系统受到严重破坏，温室效应、臭氧层破坏、气候异常、酸雨危害、热带雨林减少、珍稀野生动植物濒临灭绝、土地沙漠化、有害毒物及废弃物的扩散污染等，对农业生产和人类食物安全构成了威胁。

土地沙漠化



你知道吗？

臭氧层空洞

1984年，英国科学家首次发现南极上空出现臭氧洞。大气臭氧层的损耗是当前世界上又一个普遍关注的全球性大气环境问题，它同样直接关系到生物圈的安危和人类的生存。由于臭氧层中臭氧的减少，照射到地面的太阳光紫外线增强，其中波长为240~329纳米的紫外线对生物细胞具有很强的杀伤作用，对生物圈中的生态系统和各种生物，包括人类，都会产生不利的影响。2012年末，南极臭氧空洞历史性的降至1989年来最小面积。

2. 生存环境的严重污染对食物安全、人体健康和人类生存直接构成威胁

由于环境污染越来越严重，大气污染加重、海洋环境恶化、水污染加剧、有毒化学品和危险废物猛增、环境公害损失巨大，公害事件不断发生，对食物安全、人体健康和人类生存直接构成威胁。

3. 世界保护环境、提高食品安全性、保障自身健康的呼声越来越高

环境问题造成食品污染而危害人们身体健康的公害事件在发达国家经常发生，并由此产生“不安全感”，从局部地区的区域性环境问题发展到全球性的环境问题，引起了众多国家和民众的关注和不安，“只有一个地球”、“还我蓝天”等呼声在世界各地此起彼伏。

4. 世界农业面临一系列严重问题

世界农业的发展不仅将遇到人口增加、经济增长的新需求和新挑战，也受到国际市场与农产品贸易的深刻影响。随着世界主要农产品进出口贸易额不断增长，贸易量不断扩大，世界农业的国际化正在加快。土地、水、环境等因素对农业可持续发展的制约将更加严峻。与此同时，对食品安全的高度重视，促使人们理智、慎重地使用化学合成物质，环境污染对食品安全性的威胁及对人类身体健康的危害逐渐被人们所重视。保护环境，提高食品安全，保障自身健康已成为人民生活中的头等大事。



绿色食品在我国诞生



1. 开发绿色食品是我国基本国情的需要

在我国经济和社会发展的进程中，政府一直十分重视资源和环境的保护以及人民健康水平的提高。改革开放以后，政府又进一步把保护环境和增进人民身体健康作为基本国策。开发绿色食品正是使经济建设、环境保护协调发展的有力举措，也是落实我国基本国策的具体体现。

2. 开发绿色食品是市场经济的产物

市场经济是开放的经济，在开放的市场上，广大消费者在购买商品时有高度的选择权，人们毫无疑问地会选择那些价廉物美的产品。绿色食品的推出突破了原来单一运用行政手段控制产品质量的方式，采用技术和管理的方式，实施全程质量控制，并将农工商、产供销紧密地结合起来，建立起了一种适应市场经济体制的新的食物生产方式，深受广大农户和食品生产企业的欢迎。在市场上，绿色食品以其鲜明的形象、过硬的质量和合理的价格深得广大消费者的青睐。



绿色食品超市

3. 开发绿色食品是我国扩大对外开放的结果

20 世纪 90 年代初，走可持续发展道路得到世界各国的共同响应，许多国家纷纷从农业入手，积极探索农业可持续发展的有效途径，我国则以开发绿色食品为突破口，将保护环境、发展经济同提高人民的生活质量紧密地结合起来，促进农业和食品工业可持续发展。长期以来，在我国对外贸易格局中，农产品及其加工品的出口一直占据重要的地位。

4. 开发绿色食品还是社会文明进步的表现

在食品消费领域,人们从过度消费热量食品开始转变关注食品的营养、安全、保健性质,开始关注食品消费对环境、资源的影响,并关注后代人的利益。这种消费观念的转变又引发了传统食物生产方式的转变,也就是向可持续生产方式的转变,即在确保资源和环境永续利用的基础上发展食物生产。由此可见,绿色食品的产生是人们由传统的生产和消费观念转向科学、文明、理性的发展观念的必然结果。



绿色食品的今生和未来

1990年5月10日,我国正式宣布开始发展绿色食品。绿色食品的推出,不仅以其科学概念创造了一个独特的食品生产和管理体系,并被我国许多地区的广大农民和食品企业系统地接受、采用和推广,产生了显著的经济、生态和社会效益。

绿色食品在我国的发展按照主导方式和主要目标分,大致经历了三个重要阶段:

第一阶段,从农垦系统启动的基础建设阶段(1990~1993年)。1990年,绿色食品工程在农垦系统正式实施。在绿色食品工程实施后的三年中,完成了一系列基础建设工作。主要包括成立组织机构、制订技术标准以及加强与国际同行和组织的联系。1990年绿色食品工程实施的当年,就有127个产品获得绿色食品标志商标使用权。

第二阶段,向全社会推进的加速发展阶段(1994~1996年)。这一阶段绿色食品的产品数量连续增长;产品结构趋向居民日常消费结构;绿色

绿色食品生产基地



食品在县域开发逐步展开。全国许多县(市)依托本地资源,在全县范围内组织绿色食品开发和建立绿色食品生产基地,使绿色食品开发成为县域经济发展富有特色和活力的增长点。

第三阶段，向社会化、市场化、国际化全面推进阶段(1997年至今)。中国许多地方的政府和部门进一步重视绿色食品的发展；广大消费者对绿色食品认知程度越来越高；新闻媒体主动宣传、报道绿色食品；理论界和学术界也日益重视对绿色食品的探讨。

你知道吗？

中国绿色食品产业不断发展

2012年中国绿色食品总量规模稳中有增，产品质量稳定可靠，产业发展水平不断提高，品牌效益日益放大，保持了良好的发展势头。新认证绿色食品企业2614家，产品6196个，全国有效使用绿色食品标志企业总数达到6862家，产品总数17 125个，分别比2011年增长3.6%和1.8%；认证有机食品企业685家，产品2762个，其中包括美国、德国、法国等10个国家和地区的12家境外企业；全国绿色食品原料标准化生产基地已达573个，种植面积1.37亿亩，总产量8041万吨。

20世纪90年代以来，有机食品在我国也得到了长足的发展。以南京环境科学研究所为代表的国内认证体系和以ECOCERT为代表的国外认证机构开始将国际上的有机农业标准和认证体系引入我国，着重对农产品的生产过程控制、农产品生产过程的质量控制体系和农产品的可追踪性等三个方面进行控制。以外贸为主要推动力的中国有机农业发展呈现快速发展的态势，近年来由于消费者健康意识和环保意识的提高，国内消费需求对于有机农业发展的推动也在不断增加，有机农业的发展呈现生产、加工、贸易的良性循环。



绿色食品就是“绿色”的食品吗

1. 绿色食品

绿色食品是指遵循可持续发展原则，按照特定生产方式生产，经专门机构认定，许可使用绿色食品标志商标的无污染的、安全、优质、营养类食品。简单说，绿色食品即是无污染的安全、优质、营养类食品。

按此定义，绿色食品是对无污染食品的一种形象化的表述。绿色象征生命和活力，自然资源和生态环境是绿色食品生产的基本条件，由于与环境、健康和安全相关的事物通常冠以“绿色”，为了突出这类食品出自良好的生态环境，对环境保护的有利性和产品自身的无污染与安全性，因此命名为绿色食品。因此绿色食品并非“绿颜色”、“绿色蔬菜”、“绿色产业”，而是主要与生命、资源、环境相关。

你知道吗？

绿色食品施肥也苛刻

化肥必须与有机肥配合使用，有机氮与无机氮之比以 1:1 为宜，厩肥大约 1000 千克加尿素 20 千克（厩肥做基肥，尿素可做基肥和追肥用）。最后一次追肥必须在收获前 30 天进行。化肥也可以和有机肥、微生物肥配合使用。城

第二节

让我们认识下绿色食品

