

中国居民 饮食安全 指导



主编 柯俊

饮食与营养基本知识

饮食可能存在的不安全因素

怎样防范饮食安全风险

食品安全法律法规及维权知识

中国医药科技出版社

中国居民 饮食安全指导

主编 柯 俊

中国医药科技出版社

内容提要

这是一本写给老百姓的家庭安全饮食指导，共分四部分，包括饮食与营养基本知识、饮食可能存在的的社会安全因素、怎样防范饮食安全风险，以及食品安全法律法规及维权知识。全书以深入浅出的表述、图文并茂的形式，解答了老百姓普遍关心的饮食安全问题，例如，含有食品添加剂的食品一定不安全吗、如何看待转基因食品、如何清洗蔬菜水果能降低农药残留，以及如何选择餐馆和点菜、网购食品怎样保证安全等。全书集科学性、可读性、实用性于一体，既适合普通居民阅读，也可作为食品药品监管部门、医疗机构、健康教育机构的宣传资料。

图书在版编目(CIP)数据

中国居民饮食安全指导 / 柯俊主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2017.4
ISBN 978-7-5067-9117-5

I. ①中… II. ①柯… III. ①饮食卫生 - 基本知识 IV. ①R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 038026 号

中国居民饮食安全指导

美术编辑 陈君杞
版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号
邮编 100082
电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938
网址 www.cmstp.com
规格 880 × 1230mm $1/_{32}$
印张 $5\frac{5}{8}$
字数 96 千字
版次 2017 年 4 月第 1 版
印次 2017 年 4 月第 1 次印刷
印刷 三河市国英印务有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-9117-5
定价 23.00 元
版权所有 盗版必究
举报电话: 010-62228771
本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 柯 俊

副 主 编 夏席珍 曹敬兰 邓小川 金 勇 傅建伟
刘文斌 朱与杰 黎幼龙 阮祥庆

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 玉	王元廷	王宏整	王德建	王璐璐
尹先国	朱时见	朱钦炳	朱晓春	刘 将
刘 辉	安顺典	孙 麟	孙育德	贡勇斌
杜汉业	杜熙娟	李天书	宋 军	张国强
陈 静	易建刚	庞银典	胡少玉	胡国平
姜巧德	徐文林	彭友元	谢 晋	

撰 稿 人 (以姓氏笔画为序)

史春燕	全同珍	刘一刚	江学孔	江得志
许 芳	孙 斌	肖 恒	吴晓倩	余 兵
余晓峰	邹德华	张小林	张志国	张学义
陈相龙	苗 中	范绪渊	胡玉强	侯振邦
洪 磊	袁福国	徐双庆	曹本锋	曾小兵

主 审 李国光

（序）

“民以食为天，食以安为先”。

食品药品安全事关人民群众身体健康和生命安全，事关社会和谐稳定和经济健康发展，为人民群众所关注、为各级领导所重视。一直以来，在党中央、全国人民代表大会常务委员会、国务院的高度重视下，我国食品药品安全工作取得了长足进展，有效维护了广大人民群众的饮食用药安全。在充分肯定成绩的同时，我们还应该清醒地看到，当前和今后一个时期，我国食品药品安全仍处于风险高发期和矛盾凸显期，虽然总体趋稳，形势向好，但问题也时有发生。如瘦肉精、儿童注射疫苗、注射用人免疫球蛋白等事件，增加了人民群众对食品药品的不安全感。

“民惟邦本，本固邦宁”。食品药品安全既是重大的民生问题，也是重大的政治问题。湖北省委、省政府历来高度重视食品药品安全工作，全省各级食品药品监督管理部门忠于职守，克难攻坚，取得了显著成效。保障食品药品安全是各级政府的职责所在，是党和人民赋予食品药品监督管理部门的使命与重托，责任重大，不可懈怠。《中华人民共和国食品安全法》《湖北省药品管理条例》等法律法规明确要求建立健全“地方政府负总责、监管部门各负

其责、企业是第一责任人”的监管责任体系。各级政府应当加强对食品药品安全监管工作的统一组织和领导，建立健全责任考核评价机制，落实食品药品安全问责制和重大食品药品安全事故一票否决制。各级食品药品监管部门应当牢记重托，切实加强诚信体系建设，建立健全企业诚信档案、诚信评定机制、失信惩戒机制、诚信激励机制，提高企业的法律意识、责任意识、自律意识和自我管理水平和，对食品药品的违法违规行为始终保持高压态势，加大现场监督检查力度，加大市场稽查打击力度，加强行政执法与刑事司法相衔接，提高违法违规行为成本；加大宣传力度，着力普及人民群众食品药品安全常识，提高识别真假的能力，防止上当受骗；同时要调动一切积极因素，实行有奖举报，形成各方共同参与食品药品安全监督的良好局面，以此提升全社会对食品药品安全问题的认知水平，共同营造一个政府统一领导、部门积极履责、企业自我约束、行业严格自律、专家科学判断、个人自我保护、公众普遍监督、媒体正确引导的安全饮食用药的社会氛围，努力做到让人民群众花钱消费——买得放心、吃得安心、用得舒心！

湖北省食品药品监督管理局从维护人民群众根本利益出发，为引导人民群众正确看待我国食品药品安全现状，向广大人民群众普及食品药品安全常识和食品药品安全法律法规，使人民群众善于识别真假，提高自我防护的意识和能力，营造人人关注食品药品安全的浓厚氛围，通过组织有关专家、学者就人民群众经常关心的问题，譬如食源性疾疾病、食品添加剂、农药残留、药品违

法广告、不良反应、配伍禁忌等，采用深入浅出的表达、通俗易懂的描述，编辑出版了《中国居民饮食安全指导》和《中国居民用药安全指导》两书。两书图文并茂，有较强的针对性、指导性和可读性，具有一定的现实意义和社会价值。希望这两本书能成为消费者的良师益友，也能架起监管部门与人民群众沟通理解的桥梁。

食品药品安全无小事，食品药品安全大于天。希望人人关心食品药品安全，家家享受健康幸福生活；保障食品药品安全，共建诚信和谐社会；愿美好生活，从安全饮食用药开始……

以上，是为序。

冷有祥

目录

第一章 饮食与营养基本知识

1 民以食为天，食以安为先·····	2
2 食物的营养素和健康有益物质·····	4
3 食品营养素的功能及其合适的摄入量·····	6
4 日常食物能提供哪些营养物质·····	16
5 膳食是否合理关键在于平衡·····	20
6 科学吃好，《中国居民膳食指南》是指导·····	23
7 怎样运用好膳食宝塔·····	26
8 含有食品添加剂的食品就一定不安全吗·····	29
9 转基因食品走进了我们的生活·····	32

第二章 饮食可能存在的不安全因素

1 什么是食品安全·····	36
2 风险交流对看待食品安全有什么重要意义·····	39
3 食品掺杂使假的常见手段·····	42
4 添加剂喊冤：是人的过，不是我的错·····	44
5 食品污染的来源·····	47

6 食品污染有哪些危害	50
7 各类食品中可能存在的安全隐患	52
8 食品烹调不当“烹”出的问题	64
9 什么是食物中毒	66
10 细菌性食物中毒的三个必需条件	68
11 细菌性食物中毒与易引起中毒的相关食品	70
12 常见的化学性食物中毒	75
13 哪些植物性食品含有天然毒素	79

第三章 怎样防范饮食安全风险

1 食品安全要从源头抓起	84
2 建立健全食品安全风险监测和评估制度	86
3 超市怎样把好食品安全关	89
4 选择餐馆就餐要“三看”	92
5 进餐馆：餐前讲卫生，点菜“六个一”	94
6 防范家庭食品风险的“三大纪律、八项注意”	96
7 把好三关，预防细菌性食物中毒	98
8 怎样挑选放心食品	100
9 辨认食品“身份”，挑选安全食品	102
10 选购大米怎样鉴别新、陈、优、劣	104
11 如何选购面粉	106
12 如何选购蔬菜	108
13 买肉要“三当心”	110

14 怎样判定禽肉宰前是活是死·····	112
15 安全选购腌制肉食品要看三点·····	114
16 买水产品要活、鲜、净·····	116
17 怎样鉴别禽蛋的新鲜度·····	118
18 怎样选购优质豆制品·····	120
19 鲜牛奶、奶粉和酸奶选购窍门·····	122
20 抓住色香味, 选购调味品·····	125
21 选购白酒“五看一闻”·····	128
22 蔬菜水果正确清洗处理可降低农药残留·····	130
23 家庭怎样合理保藏食品·····	132
24 正确选择和服用保健食品的方法·····	135
25 网购食品怎样保证安全·····	140

第四章 食品安全法律法规及维权知识

1 《中华人民共和国食品安全法》何时通过, 何时开始施行, 何时进行修订, 新修订的本法何时正式施行·····	144
2 食品生产经营者的义务和责任是怎样规定的·····	144
3 国务院各部门食品安全职责是怎样划分的·····	145
4 县级以上人民政府的食品安全职责是什么·····	145
5 食品行业协会的义务是什么·····	146
6 国家对食品安全宣传的政策是什么·····	146
7 食品安全标准包括哪些内容·····	147
8 食品安全国家标准由谁制定·····	148

9 公众可以查阅食品安全标准吗·····	149
10 食品生产经营应当符合哪些要求·····	149
11 哪些食品是禁止生产经营的·····	151
12 国家对小作坊、食品摊贩的政策规定是什么·····	152
13 法律对预包装食品的包装有什么规定·····	153
14 生产经营的食品能否添加药品·····	154
15 法律对食品和食品添加剂的标签、说明书有哪些规定·····	154
16 国家对声称具有特定保健功能的食品有何规定·····	155
17 集中交易市场的开办者、柜台出租者和展销会 举办者在食品安全方面有哪些义务？违反规定 要承担哪些责任·····	156
18 国家对网络食品交易有何规定·····	157
19 国家对食品广告有哪些具体规定·····	157
20 发生食品安全事故怎么办·····	158
21 县级以上人民政府食品药品监督管理部门接到食品安全 事故的报告后应采取哪些措施·····	159
22 县级以上食品药品监督管理、质量监督部门履行各自食 品安全监督管理职责，有权采取哪些措施·····	160
23 食品监管部门如何处理食品安全咨询、投诉、举报·····	161
24 遇到不安全食品造成损害怎么办·····	162
25 就餐时发现食品卫生问题如何处理·····	163
26 消费者在选择餐馆时，应注意哪些问题·····	163
27 国家食品药品安全统一投诉举报途径有哪些·····	164

后 记·····	165
----------	-----

第一章

饮食与营养基本知识

1 民以食为天，食以安为先

“民以食为天”这句话流传很久、很广，家喻户晓。这句话出自西汉的司马迁所著《史记·酈生陆贾列传》中：“王者以民人为天，而民人以食为天。”唐代的司马贞为《史记》做注释时，注明此话最早是管仲说的。管仲曾说：“王者以民为天，民以食为天，能知天之天者，斯可矣。”管仲（公元前 716~前 645 年）是春秋战国时代齐国的政治家、思想家。后来，在东汉班固写的《汉书·酈食其传》中，记述了酈食其运用“民以食为天”思想，建议刘邦夺取贮粮非常丰富的敖仓，为统一大业奠定了基础的故事。

民以食为天的观念如此源远流长，反映了中国几千年文明史和农业关系至为密切，粮食和吃饭至关重要。国家以人民为根本，人民以食物为头等大事。俗话说：人是铁，饭是钢；手中有粮，心中不慌；兵马未动，粮草先行。我们平时见了面，打招呼往往习惯说：“吃饭了吗？”可见民以食为天的观念已深深渗透到我们中国人的生活当中。

民以食为天，食以安为先。如果食物不安全，生命的第一需要和需求就没有保障，营养不良、营养过剩等一些慢性非传染性食源性疾病，必将严重威胁人类健康，影响人类的生存质量。食以安为先，从古到今都是每一个人、每一个家庭、每一个民族、每一个国家对健康保障的最基本要求。值得注意的是，当前肥胖症、心脑血管疾病、糖尿病和癌症等慢性非传染性疾病的发病率

呈明显上升势头，食物中毒事件时有发生，这些都在一定程度上与不科学的饮食行为、食品卫生不良或存在的食品安全隐患密切相关。民众也都非常关注食品卫生和食品安全问题。为了中华民族的伟大复兴，为了中华民族的健康发展，我们要撑起中华民族科学饮食、食品卫生和食品安全的一片蓝天，带着更加强健的体魄奔向更加美好的未来。



2

食物的营养素和健康有益物质

食物成分非常复杂,除了目前认识的6大类40多种营养素外,还有一些没有被认识以及正在认识的对机体健康有益的物质。

营养素

通过食物获取并能在人体内被利用,具有供给机体能量、构成机体组织及调节机体生理功能的物质称为营养素。有的营养素在体内可以合成,有的在体内不能合成,营养学上称体内不能合成,必须由食物供给的营养素为“必需营养素”。营养素分为6大类:蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质(包括常量元素和微量元素)、维生素和水。根据需要量或体内含量多少前三者称为宏量营养素,矿物质和维生素称为微量营养素。

如果在膳食中长期缺乏某种必需营养素,不仅可引起相关的营养缺乏病,还会对疾病的发生发展产生较大影响;膳食中如果长期过量摄入某种必需营养素,则可导致肥胖、血脂异常、高血压、糖尿病、癌症等多种慢性非传染性疾病。

健康有益物质

在植物性食物中还存在一些有益健康，但又不符合必需营养素标准的成分，这类具有潜在预防和治疗人与动物慢性疾病发生或发展的非营养性、有生物活性的化合物，泛称植物化学物质。

◎类黄酮，主要存在于水果和蔬菜的外层及整粒的谷类食物中，有代表性的是大豆异黄酮。花青素类，是植物色素的主要成分，如葡萄、草莓中的原花青素。儿茶素类，主要存在于茶叶中，如绿茶中含丰富的儿茶素。有机硫化物，存在于十字花科蔬菜（卷心菜、西兰花等）及葱蒜类蔬菜中。皂苷类化合物，如人参皂苷、大豆皂苷等。萜类化合物，主要在柑橘类水果（特别是果皮精油）、食品调料、香料和一些植物油、黄豆中含量丰富。植物多糖，按其来源分为香菇多糖、银耳多糖、甘薯多糖、枸杞多糖等，在菌藻类中含量较多。

这些物质的主要功能涉及抗癌、抗氧化、免疫调节、抗微生物及降低胆固醇等作用。



3

食品营养素的功能及其合适的摄入量

蛋白质

正常成年人人体内蛋白质含量稳定，体内全部蛋白质每天有 3% 左右进行更新。消耗的部分，必须每天从膳食蛋白质得到补充而保持平衡。蛋白质主要功能包括构成和修复机体组织、调节机体生理功能和提供能量（1 克蛋白质在体内约产生 4 千卡的能量）。

生命的产生、存在和消亡都与蛋白质有关，蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质就没有生命。但长期过量摄入蛋白质，不仅会增加肝脏、肾脏的负担，多余的蛋白质会转化成脂肪储存在体内，导致肥胖，进而成为多种慢性非传染性疾病的诱发因素。

中国居民膳食蛋白质推荐摄入量：一般轻体力活动水平成年男性为 65 克 / 天，女性为 55 克 / 天。蛋白质提供的能量应占总能量的 10%~20%。

脂肪

脂肪是由 3 分子脂肪酸和 1 分子甘油组成，化学名为甘油三酯。脂肪酸按其分子结构又分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、