

北京市科普创作出版专项资金资助

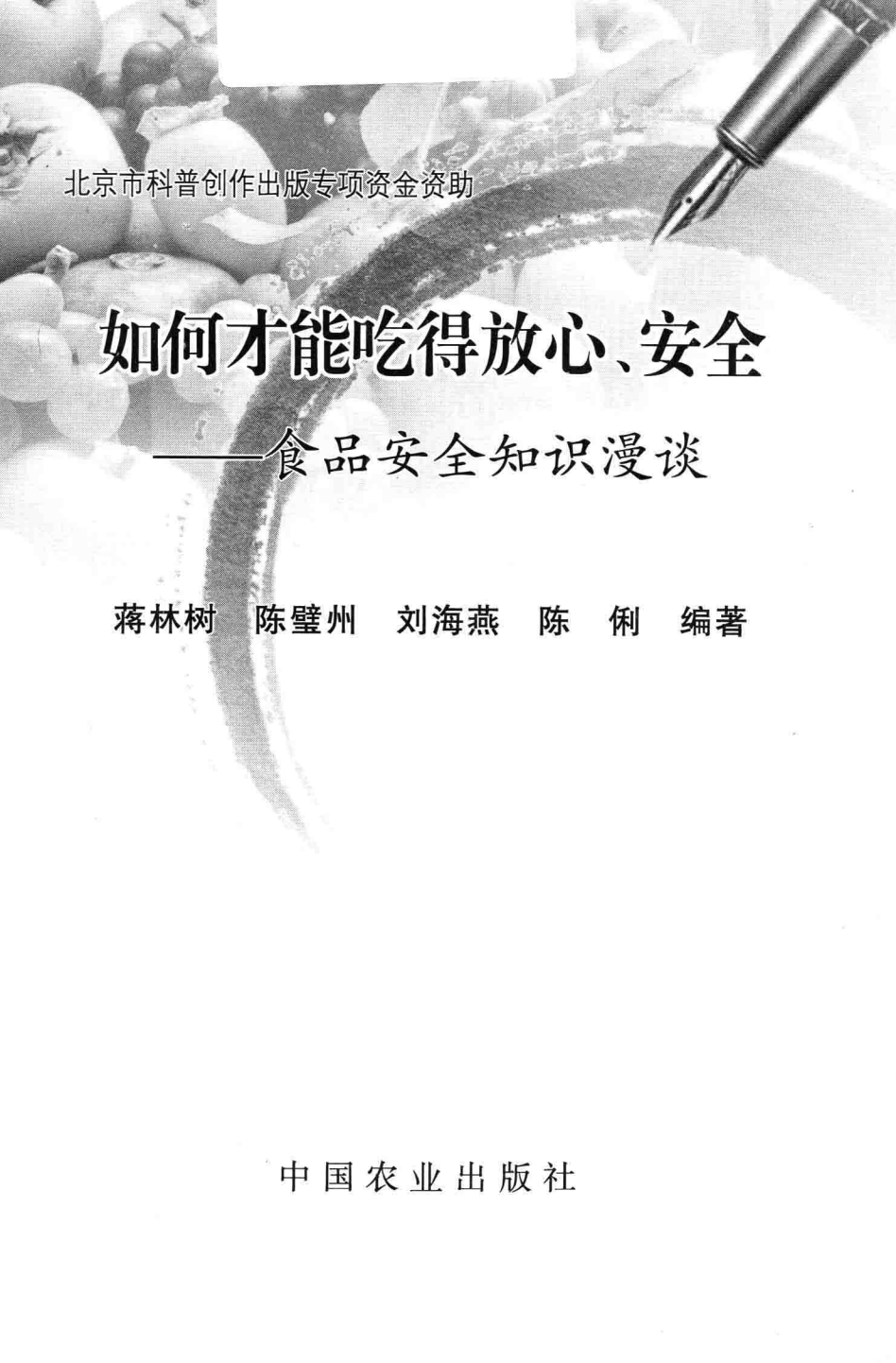
如何才能吃得 放心、安全

——食品安全知识漫谈

蒋林树 陈璧州 刘海燕 陈 俐 编著



 中国农业出版社



北京市科普创作出版专项资金资助

如何才能吃得放心、安全

——食品安全知识漫谈

蒋林树 陈璧州 刘海燕 陈 俐 编著

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何才能吃得放心、安全: 食品安全知识漫谈 / 蒋
林树等编著. —北京: 中国农业出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-109-13726-4

I. ①如… II. ①蒋… III. ①食品安全-基本知识
IV. ①TS201.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 102112 号

中国农业出版社出版
(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)
(邮政编码 100125)
责任编辑 李文宾

北京通州皇家印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行
2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月北京第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 5.5
字数: 150 千字
定价: 15.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编者的话

不知从何时起，人们越来越多地开始关注食品的安全，越来越多地谈论着食品的安全。这也许是因为人们的生活水平提高了，对食物也有了更高层次的需求；或者是因为大家对食品安全的认知水平提高了，对食品的安全开始有了质疑、判断、争论的能力；还可能是因为许多的事实和教训给人们敲响了警钟，使他们比以往更加迫切地希望了解食品安全方面的知识，也更加谨慎地对食物进行选择。

总之，关注食品安全是件好事。个人关心、政府重视，那么，食品安全就有了希望。政府的重视程度已有目共睹，2010年2月，国家设立了国务院食品安全委员会，中共中央政治局常委、国务院副总理李克强担任国务院食品安全委员会主任，回良玉、王岐山两位国务院副总理担任副主任，工信部、农业部、科技部、卫生部、工商总局、食品药品监督管理局等多部门的主要领导担任委员。按照食品安全委员会的统一部署，各地区、各有关部门针对群众关注的食品安全难点、热点问题，已经在禁限用高毒农药治理、乳品安全国家标准、生产加工和进出口食品、农村食品市场、食品企业诚信建设等多方面取得重要进展。作为百姓个人，多了解一些食品安全方面的常识，特别是

从家庭厨房和餐桌的角度，去了解如何减少食品污染、如何防止食物中毒、如何科学地选购和保藏食物，对于杜绝食品安全隐患、增进身体健康是非常重要的，也是每个人应该为自己、为家人承担的一份责任。

本书主要阐述了什么是食品污染；各类食品污染都存在于哪些方面；我们日常生活中有哪些食品污染问题需要注意以及怎样预防；多种日常食品的选购与储存要点；儿童食品的安全与营养；食物中毒的分类及预防等几个方面的内容。笔者希望通过本书的阐述提醒人们时刻关注食品安全，帮助大家掌握基本的食品安全知识，正确远离“餐桌上的污染”。

虽然近期的食品安全恶性事件频频出现，但是，在国家重拳出击的同时，作为普通老百姓也能够掌握一些基本的安全知识，共同抵制食品危险，相信我们的生活质量会进一步得到提高。

编著者

目 录

编者的话

第一章 以案说法话安全	1
过年饺子怎么毒死了全家人	2
一根甘蔗让小女孩瘫痪 30 年	4
瘦肉上的“肥肉粒”这么可怕	6
莫名的头痛竟然是颅内长虫	8
第二章 了解生活中的食品污染问题	11
什么是食品污染	12
谈谈生物性污染	
——寄生虫与腐败菌的入侵	13
谈谈化学性污染	
——预防有毒化学物质的威胁	19
谈谈物理性污染	
——了解那些看得见和看不见的危害	29
第三章 如何预防家庭中的食品污染	33
搞好环境卫生，谨防病从口入	34
安全饲养宠物，陪伴还要有距离	36

关注厨房隐患，生熟分开保安全	38
厨房用品常消毒，卫生安全有保障	40
保存食品要低温，冰箱不是保险箱	41
洗菜方法很重要，完整洁净保营养	43
慎用塑料制品，避免包装污染	45
油脂氧化很常见，低温避光保新鲜	48

第四章 日常食品的选购与保存 49

粮油及调味品的选购与保存	50
蔬菜水果的选购与保存要点	64
肉及肉制品的鉴别方法	82
禽及禽蛋类产品的鉴别	91
水产品的鉴别方法	95
豆制品、乳制品、饮品的选购及食用注意事项	103

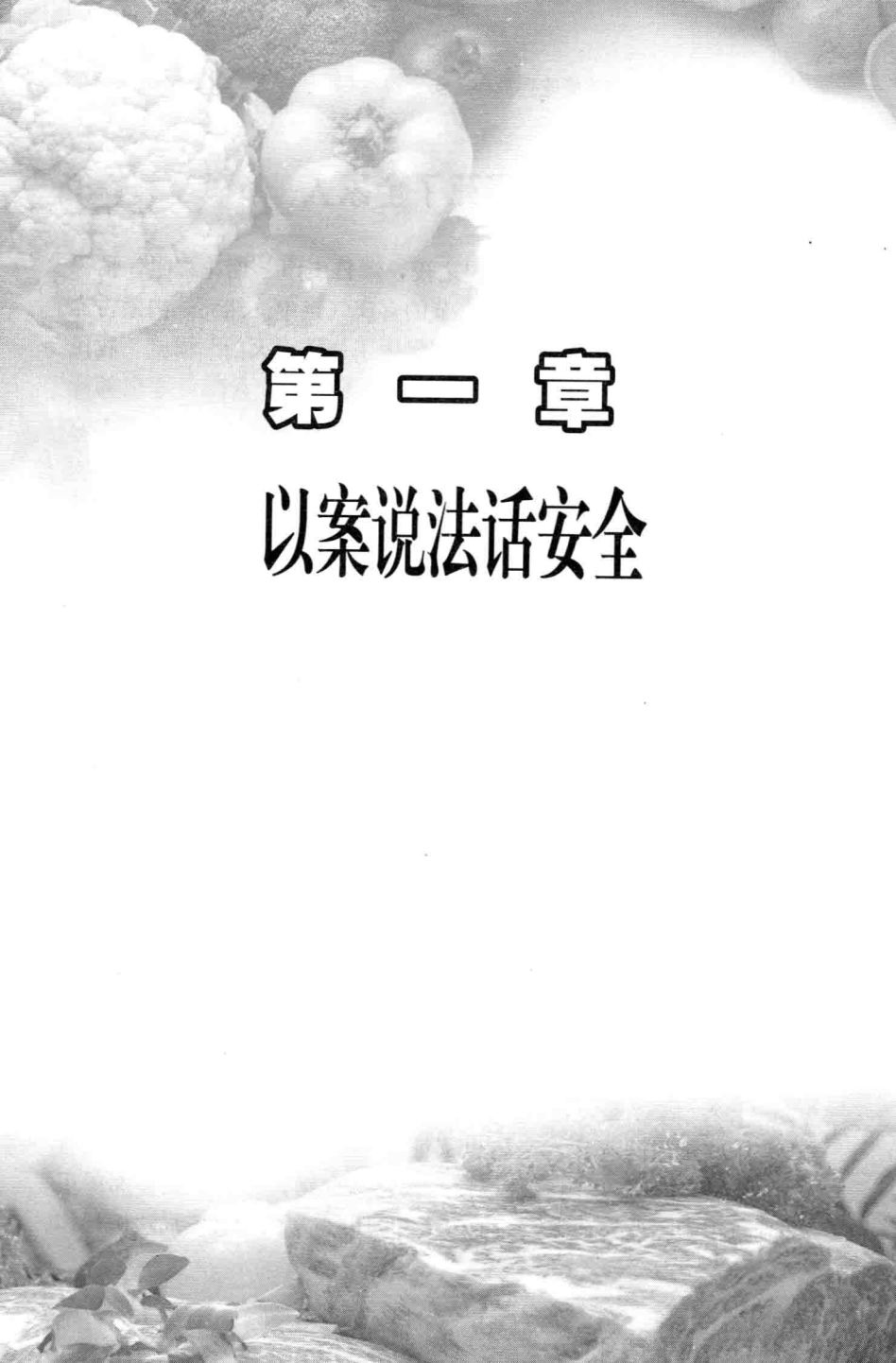
第五章 食物中毒以及应对方法 111

什么是食物中毒	112
食物中毒的常见原因	113
如何预防食物中毒	119
常见的易导致中毒的食物	121
在家庭中预防和处理食物中毒事故的常识	126

第六章 儿童的食物安全及饮食营养 127

洋快餐带来的安全问题	128
一些儿童食品的安全隐患	131

营养品过量的毒、副作用	137
挑选儿童食品的注意事项	140
青少年各成长阶段的饮食营养	145
第七章 合理营养与健康饮食	149
平衡膳食与健康饮食	150
合理的饮食习惯	152
几类饮食误区	155
日常生活中饮食及卫生误区	164
参考文献	167



第一章

以案说法话安全



过年饺子怎么毒死了全家人

2009年1月25日晚，除夕之夜，爆竹声声，烟花耀眼，忙碌了一年的人们完全沉浸在欢度春节的喜庆气氛中。然而，内蒙古赤峰市某地一个地处偏远的小村庄却发生了一场“灭门”惨剧，牧民王某一家三代5口人夜里吃完了团圆饺子之后，竟离奇地全部死亡。经当地警方调查得知，王某一家5口人在1月25日22点多吃完了除夕夜饺子，后来全家人均感到不适，23时40分左右，王某发觉情形不对后晃悠悠地到其家后院刘某家求救，刘某急忙搀扶着王某返回到他家，发现王某儿子、儿媳趴在炕上呕吐，王某老伴抱着孙子说头疼，刘某急忙打

电话叫来村支部书记和村医，并拨打120。可是经过抢救无效，王某一家5口人相继死去。王某家门窗及室内家具等物品完好无损，摆放自然，没有任何打斗痕迹，其家后屋厨房锅



内放有豆包、饺子等食物，饺子有刺鼻的农药气味，西北角紧挨着厨房的是一个密闭的、狭小的库房，侦查人员打开门后，屋内有非常强烈的农药味，屋内地上杂乱地放着白面、大米、猪肉等物，白面袋旁边放着两瓶“稻虫杀”农药，其中一瓶倒在地上，里面的农药已溢出。一闻已剩不多的白面袋里的白面，发现其同厨房锅内饺子的农药气味一致。

王某一家不是很讲究生活卫生，去他家串门的人都说他家里总是有一些难闻的气味，亲属也都证实其家西北角仓库内不仅放着“稻虫杀”农药，还放置着粮食、肉类等食物，并且早就在那屋里闻到过很强烈的农药味，而他家人却习以为常。经公安局法医尸体

检验，王某一家5口人系误食被“稻虫杀”农药污染的白面包出来的水饺中毒死亡。



农药若保管不好，就会发生危险、酿成惨剧。因此，在存放农药时须注意以下七个问题：

一是存放农药的地方温度不应超过 25℃，

更要远离火源，以防药剂高温分解；

二是农药要集中放在一个地方，做好标记，瓶装农药检查后再存放。如药瓶破裂，要换好包装，贴上标签，以防误用；

三是粉剂农药要放在干燥处，以防受潮结块而失效；

四是切勿将农药与种子、粮食、食油等存放在一起；

五是挥发性强的农药要注意密封，防止挥发。如敌敌畏、菊酯类农药；

六是农药要分类贮存。按化学成分，农药可分为酸性、碱性、中性三大类。酸性农药有敌百虫、乐果、敌敌畏等。碱性农药有甲胺磷、辛硫磷等。这三类农药要分别存放，距离不要太近，防止农药变质；

七是不要把农药和易爆物放在一起，如烟熏剂、汽油等，防止引起火灾。



一根甘蔗让小女孩瘫痪 30 年

江西电视台曾经报道一个 7 岁的女孩子，突然患上了一种罕见的怪病，全身瘫痪、四肢抽搐、肌肉严重萎缩，患病后她在床上躺了 30 多年。事发时，女孩的家长不在家，几个孩子自己在家吃过中午饭后就感到恶心，一阵阵想吐，其中小女儿病得最严重。家长马上将她送进县人民医院，医生给她开了一支针药，打完针后她就不能再说话，全身控制失调，出现抽筋抽搐、全身瘫痪、四肢弯曲变形等症状。其他几个孩子的病都好了，为什么唯独女孩的病没好呢？吃坏肚子，怎么会抽搐呢？发病前，她到底吃了什么东西？经过追问，女孩回忆说，她吃了爷爷来看她时买的下过窖有点发霉的甘蔗。她当时没有吃饭，但却吃了好几节甘蔗，当医生听了这样的描述，就断定，女孩的恶心呕吐是因为吃甘蔗引起的。而且当时同她一起吃下甘蔗的几个孩子，都出现了恶心呕吐的症状，而空腹吃下甘蔗的小女孩，症状最为严重。



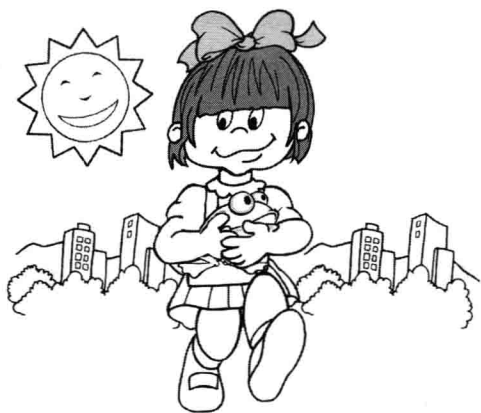
案例点评

甘蔗富含多种维生素、氨基酸和微量元素等营养成分，其中铁的含量颇高。所以，甘蔗素来被人们喜爱。但是，霉变甘蔗能够产生神经毒素，把霉变发酸的甘蔗切片放到显微镜下，霉斑都被放大了，长长的菌丝也能看清楚。民谚说“清明蔗，毒过蛇”，这毒蛇般的甘蔗就是指发霉变质的甘蔗了。这发霉的甘蔗究竟有怎样的毒性呢？那种霉菌叫节菱孢霉，节菱孢霉菌常常滋生于

放置过久的甘蔗里，当人们吃甘蔗时，就会进入胃中。节菱孢霉菌本身会产生一种叫3-硝基丙酸的神经毒素，进入人的胃肠后，会被吸收到血液里，再进入人的大脑。患者食用发霉甘蔗十几分钟即可发病，中毒症状最初为一时性消化道功能紊乱，恶心、呕吐、腹痛、腹泻、黑便，随后出现神经系统症状，如头昏、头疼、眼黑和复视。重者可出现阵发性抽搐；抽搐时四肢僵直，屈曲内旋，手呈鸡爪状，眼球向上偏向凝视，瞳孔散大，继而进入昏迷。患者可死于呼吸衰竭，幸存者则留下严重的神经系统后遗症，导致终身残废。预防霉变甘蔗中毒首先要能够在购买时区分甘蔗质量的好坏，优质甘蔗茎秆粗硬光滑、端正挺直、富有光泽，表面呈紫色，挂有白霜，无虫蛀孔洞。霉变甘蔗质地较软，瓤部颜色比正常甘蔗深，一般会出现浅褐色或者褐色，闻起来有霉坏味或酒糟味、呛辣味，截面或尖端有白色絮状或绒毛状霉菌菌丝体，组织结构发糟、发糠。家长不仅给孩子吃甘蔗时要注意，在购买鲜榨的甘蔗汁时也要小心观察，摊主在榨汁之前，所下原料的颜色是否新鲜！

» 瘦肉上的“肥肉粒”这么可怕

南宁市一名 19 岁女孩常常莫名失忆，几乎每天都会发作一两次，每次持续数分钟。发作时记不起自己的名字，甚至说不出刚刚去过什么地方，见过什么人，并有继发性癫痫病，CT 检查结果，发现其颅内异物“占位”。原来是寄生虫寄生在大脑内，引起颅内局部寄生虫钙化，出现“颅内占位”，并引发一系列癫痫症状。究其原因，竟是因为吃了带有“肥肉粒”的瘦猪肉。



案例点评

瘦肉上的“肥肉粒”是什么？它对身体有什么危害？

这种有“肥肉粒”的瘦肉是含有寄生虫幼虫的病猪肉，“肥肉粒”像黄豆样大小不等，呈乳白色的半透明水泡，就像是瘦肉中夹着米粒，所以叫做米猪肉。人吃了米猪肉会得两种病：一种是绦虫病，得这种病的人会在小肠长出长达 2~4 米的绦虫，在粪便中排出一节节的白虫子，叫寸白

虫；另一种是囊虫病，吃了囊虫后，虫卵在胃液、肠液的作用下，孵化出幼虫，钻入肠壁组织，经血液带到全身，在肌肉里长出一个一个像米粒一样的囊肿，囊虫可寄生在人的心脏、大脑、眼睛。长在眼睛就会失明，长在大脑会引发癫痫，治疗很困难。

我们对米猪肉的识别主要是“看”：米猪肉一般不鲜亮，瘦肉及内脏上都有米粒状的囊包。囊包虫呈石榴籽状，寄生在瘦肉中，腰肌是囊包虫寄生最多的地方。用刀在肌肉上切，一般每隔1厘米切一刀，长度20厘米，切4~5刀后，在切面上仔细看，如果发现肌肉上附有石榴籽一样大小的水泡，就是囊包虫，这种猪肉就是米猪肉。我们一定要到正规的市场购买猪肉，一定要认真观察，切不可粗心大意。

莫名的头痛竟然是颅内长虫

7岁原本是无忧无虑的年纪，可以和小伙伴们一起玩耍，可以躺在父母的怀里撒娇，而对于生活在安徽省明光市的宁宁来说，年仅7岁的她却被一种莫名其妙的痛苦折磨着，这种痛苦已经折磨了她两年之久。在两年前的一天，宁宁突然头痛起来，“当时，我觉得脑袋都要炸开了，还有点想吐。”宁宁说。整个头痛过程持续了几分钟，但是，孩子当时的病情并没有引起家长的注意。令人没有想到的是，这种时断时续的头痛像磁石一样紧紧黏着孩子，宁宁的家人着急了，带她到当地县、市医院进行检查，但是治疗的效果依旧很不明显，头痛并没有减轻，反而有了加重的趋势。走投无路的家长只好带着宁宁来到了省医院。

经过脑部CT和MRI检查，发现孩子的左颞顶有散在的满天星高密度影，在孩子的左颞部有若干小囊，而且阴影周围脑组织水肿很厉害，且每个小囊中都有若干黑点，专家怀疑这些黑点是虫子的头节部，结合孩子家庭养了很多的牛、羊，平时患儿喜欢拿青蛙、蛤蟆玩等情况，医生怀疑阴影是一包虫卵，必须马上进行手术。



开颅后，在场的医生都不禁吸了一口凉气，孩子的左颞顶发现了一条长约6厘米的裂头蚴，在这条成虫的旁边还有菱角大小的一包虫卵。更可怕的是，虫卵包裹组织和下吻与静脉紧紧相连。手术中如

果出现意外，可能导致大出血，引起孩子的失语，甚至危及生命。而且，孩子脑部一包虫卵还在继续生长，如果不及时手术，虫卵长成成虫后还会继续繁殖，患儿很快就会出现抽搐，癫痫发作，甚至危及生命。幸亏发现还算及时，宁宁脑袋里的虫子被成功取了出来。



案例点评

小小的寄生虫惹出这么大的麻烦，恐怕是很多人没想到的。脑囊虫病是由寄生虫（猪绦虫为主）所传染的一种顽固性颅脑内疾病。该病约占囊虫病的80%以上。是由于口服了猪肉绦虫虫卵，发育成囊尾蚴，经消化道穿出肠壁进入肠系膜小静脉，再经体循环而到达脑膜、脑实质以及脑室内。

要预防寄生虫病，最关键的就是要注意卫生：饭前、便后要洗手；不吃生菜、生肉，不吃不干净的蔬菜瓜果，不吃生的或不熟的鱼虾，不喝生水；注意分开使用切生、熟食物的菜刀、砧板及器皿，猪肉最好在 $-12\sim 13^{\circ}\text{C}$ 的温度中冷冻12小时后食用。另外，像家里的被褥、孩子用的玩具，也都要定期清洗消毒；家里的宠物每年要进行一次寄生虫方面的检查，日常生活中不要让宠物与您同桌进餐，更不能与宠物共用餐具。宠物与人接触，体内的弓形虫会寄生到人体内。尤其孕妇感染上会造成胎儿畸形，后果非常严重。