



SHIPIN ANQUAN

SHENGHUO ZHONG DE KEXUE

食品安全科普丛书

食品安全

生活中的科学

中国科协科普部 编
中国食品科学技术学会



中国轻工业出版社

食品安全科普丛书

食品安全

——生活中的科学

中国科协科普部 编
中国食品科学技术学会



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食品安全：生活中的科学 / 中国科协科普部，中国
食品科学技术学会编. —北京：中国轻工业出版社，
2012.9

(食品安全科普丛书)

ISBN 978-7-5019-8981-2

I. ①食… II. ①中… ②中… III. ①食品安全—普
及读物 IV. ①TS201.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第210635号

责任编辑：伊双双 责任终审：劳国强 部分插画：陶然工作室
整体设计：锋尚设计 责任校对：吴大鹏 责任监印：张 可

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：京都六环印刷厂

经 销：各地新华书店

版 次：2012年9月第1版第1次印刷

开 本：787×1092 1/32 印张：2.5

字 数：50千字

书 号：ISBN 978-7-5019-8981-2 定价：8.00元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120898K1X101HBW



食品安全基本知识



- ① 什么是食品安全？食品质量有哪几项基本要求？ 2
- ① 什么是食品安全标准？ 3
- ① 什么是食品污染？哪些环节容易导致食品污染？有哪些防治措施？ 4
- ① 什么是食品添加剂？食品中为什么要添加食品添加剂？ 5
- ① “苏丹红”、“三聚氰胺”、“瘦肉精”、“吊白块”是食品添加剂吗？ 6
- ① 保健食品与药品有什么不同？ 7
- ① 什么是转基因食品？转基因食品会对人体有害吗？ 8
- ① 什么是食物辐照技术？食物经过辐照后是否还能安全食用？ 9
- ① 什么是食品标签？如何看食品标签？ 10
- ① QS标志的含义是什么？ 11
- ① 食品保质期和保存期有什么区别？ 12
- ① 您知道纯牛奶和含乳饮料的区别吗？ 13



● 什么是特殊膳食食品?	14
● 什么是新资源食品?	15
● 什么是“食用明胶”?	16
● 什么是食源性疾病? 常见的食源性疾 病有哪些? 如何预防?	17
● 什么是营养强化剂?	18
● 什么是平衡膳食? 如何保证平衡膳食?	19
● 什么是有害化学物质? 食品中化学性有 害物质的来源有哪些? 如何检测?	20



食品安全应用常识



● 罐头食品中有防腐剂吗?	22
● 为什么案板菜刀使用时要分清生食和 熟食?	23
● 大米淘洗次数越多越好吗?	24
● 食物过敏一般是由哪些食物及其成分 引起的?	25
● “浸出油”不如“压榨油”安全吗?	26
● 能用报纸或广告纸等印刷品直接包装 食品吗?	28
● 塑料奶瓶中有些含有“双酚A”, 长期 使用这种奶瓶, 对婴幼儿有危害吗?	29





- ① 某些成分具有“潜在致癌性”就一定致癌吗? 30
- ① 冲调的豆浆不好吗? 31
- ① 烹炸油的品质在烹炸过程中会有怎样的变化? 32
- ① 天然食品就一定比加工食品更安全吗? 33
- ① 不吃任何脂肪就健康吗? 34
- ① 如何购买放心猪肉? 35
- ① 选购食用油的要领是什么? 36
- ① 猪肉中含有“瘦肉精”会有什么危害? 消费者购买时应注意什么? 38
- ① 一次性餐具存在哪些安全隐患? 39
- ① 鸡蛋如何保鲜, 保质期有多久? 40
- ① 买回家的鲜肉或肉制品怎么保藏? 42
- ① 为什么说“食品安全没有‘零风险’”? 44
- ① 如何避免细菌性食物中毒? 46
- ① 如何去除果蔬上的农药残留? 48
- ① “千万不能吃剩菜、剩饭”的说法对吗? 49
- ① 如何保证厨房的卫生安全? 50
- ① 你知道餐馆的卫生等级和标志吗? 51
- ① 怎样安全地煮豆浆? 52
- ① 烤肉一定致癌吗? 53
- ① 消费者应如何选购乳酸菌饮料? 54
- ① 如何保证家庭食品安全? 55
- ① 如何正确选购水产品? 56



● 如何正确选购蛋类?	57
● 如何正确解冻食物?	58
● 哪些情况下需要洗手? 什么是科学的洗手方法?	59
● 利用冰箱保存食物时需要注意哪些问题?	60
● 如何正确选择食品加热容器?	61
● 如何安全选择桶装水?	62
● 怎样用简单的方法辨别香油的好坏?	63
● 如何鉴别新米和陈米?	64
● 怎样用简单的方法鉴别白酒、啤酒、红酒的好坏?	66
● 如何选择水果更安全?	68



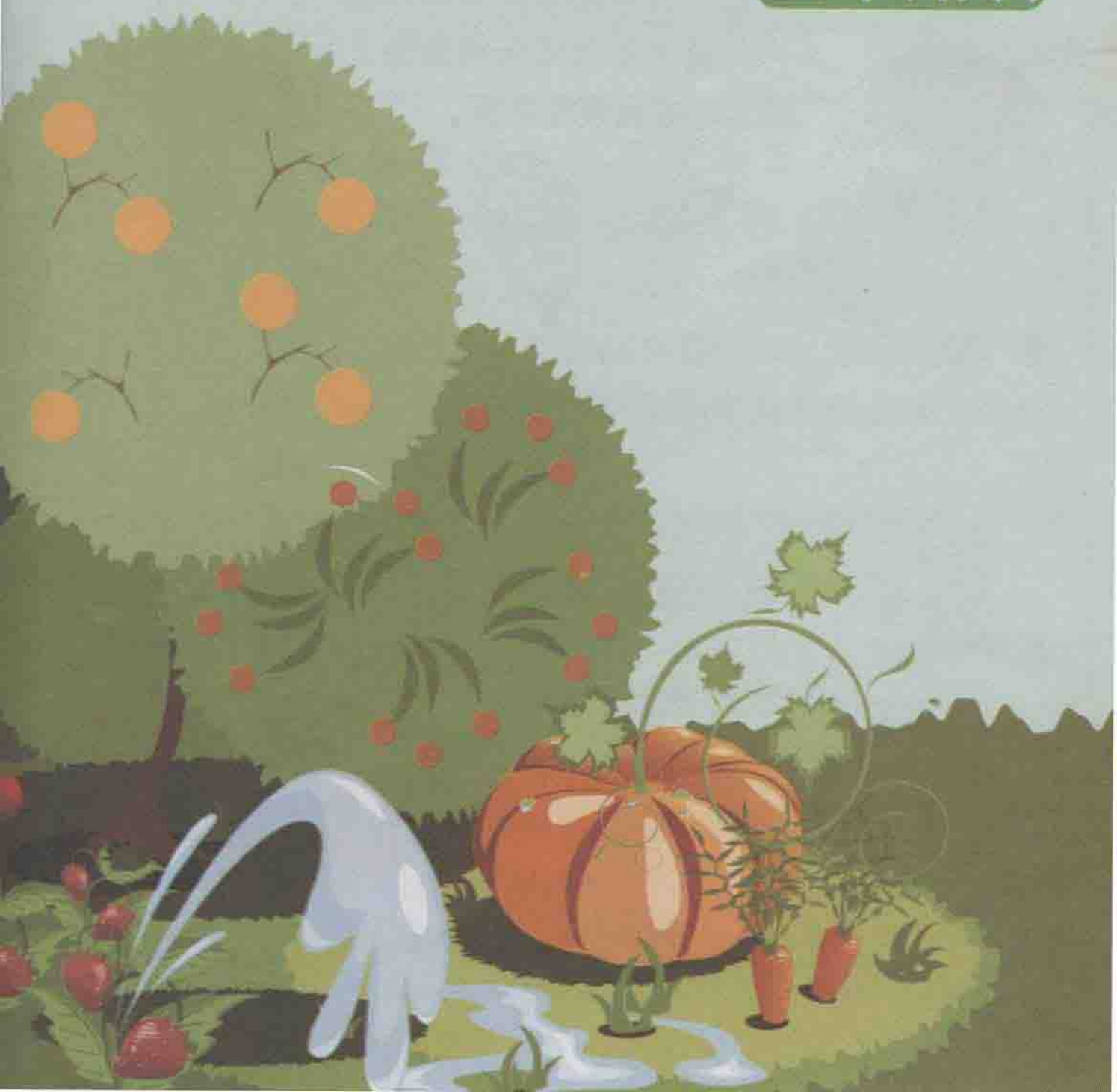
食品安全管理



● 如何获得食品安全的信息?	70
● 发生食品安全事件时如何进行有效的投诉?	71
● 什么是食品召回制度?	72
● 国家对食品添加剂的使用有规定吗?	73



食品安全 基本知识





什么是食品安全？食品质量有哪几项基本要求？



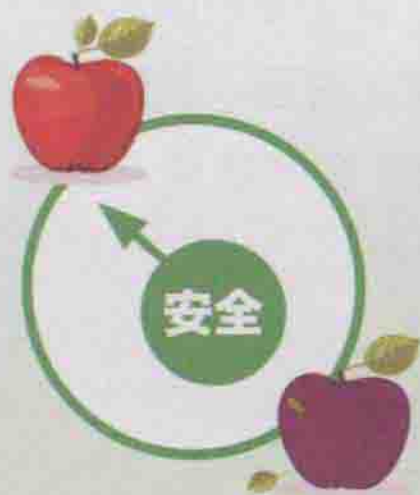
食品质量的基本要求有5个方面 | 🔍

- 具有较好的外观形态；
- 具有良好的风味；
- 具有良好的质构；
- 有营养价值；
- 符合食品安全及相关质量标准。





什么是食品安全标准?



食品安全标准

是食品安全法律法规体系中重要的组成部分，是食品生产经营者、检验单位、进出口及国内市场监督管理必须严格执行的技术性法规，是保护消费者健康和权益的法律依据，是食品进入市场的最基本要求。

食品安全标准的主体是《中华人民共和国食品安全法》(以下简称《食品安全法》)第二十条规定的下列内容：

- (1) 食品相关产品中的致病性微生物、农药残留、兽药残留、重金属、污染物质以及其他危害人体健康物质的限量规定；
- (2) 食品添加剂的品种、使用范围、用量；
- (3) 专供婴幼儿的主辅食品的营养成分要求；
- (4) 对与食品安全、营养有关的标签、标识、说明书的要求；
- (5) 食品生产经营过程的卫生要求；
- (6) 与食品安全有关的质量要求；
- (7) 食品检验方法与规程；
- (8) 其他需要制定为食品安全标准的内容。



什么是食品污染？哪些环节容易导致食品污染？有哪些防治措施？

食品污染

是指食品受到有害物质的侵袭，致使食品的质量、安全性、营养性和感官性状发生改变的过程。根据污染物的性质，食品污染可分为生物性（如**致病菌**、**寄生虫**）污染、化学性（如**重金属**、**农药**）污染、物理性（如**放射性物质**）污染。食品在生产、加工、运输、销售、烹调等每个环节中，都可能受到环境中各种有害物质的污染，以致降低食品营养价值和质量安全，给人体健康带来不同程度的危害。



食品污染的防治措施主要有：

- (1) 开展卫生宣传教育；
- (2) 食品生产经营单位要全面贯彻执行食品卫生法、国家食品安全标准及相关法规；
- (3) 食品安全监督机构要加强食品卫生监督，把住食品生产、出厂、出售、出口、进口等安全质量关；
- (4) 加强农药的登记和使用管理；
- (5) 灾区要特别加强食品运输、储存过程中的管理，防止各种意外污染导致食品不安全事故的发生。防止食品污染，不仅要注意饮食卫生，还要注意水源和水质对食品安全的影响，注意食品生产者和食品消费者的行为和习惯的改善。



什么是食品添加剂？ 食品中为什么要添加食品添加剂？



中华人民共和国
卫生部颁布的
GB2760—2011《食品安全
国家标准 食品添加剂使用标准》

对食品添加剂的定义为：

食品添加剂是为改善食品品质和色、香、味，以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。



食品中添加食品添加剂的目的：

- 一是** 控制食品中微生物繁殖，防止食品腐败变质，如为防止久存的酱菜、果汁、果酱、蜜饯、酱油等变质，常需加入防腐剂，否则这些食品还未出厂或出厂不久就会变质；
- 二是** 防止食品在保存过程中变色、变味、变质，如油脂很容易酸败产生哈喇味，加入抗氧化剂可延缓这个过程；
- 三是** 满足食品加工工艺的需要，如做豆腐需加凝固剂，生产果冻、冰淇淋需加入增稠剂等。



“苏丹红”、“三聚氰胺”、“瘦肉精”、“吊白块”是食品添加剂吗？



- **苏丹红**属于化工染色剂，主要用于石油、机油和其他一些工业溶剂中，目的是使其增色，也用于鞋、地板等的增光。
- **三聚氰胺**是混凝土添加剂、塑料添加剂和涂料添加剂。
- **瘦肉精**是一类动物用药，将瘦肉精添加于饲料中，可以增加动物的瘦肉量、减少饲料使用量，使肉品提早上市，降低成本，但考虑到其对人体的副作用，在我国已被禁用。
- **吊白块**常用作工业漂白剂、还原剂等。

在食品中添加上述非食用物质，均属违法行为。



保健食品与药品有什么不同？

保健食品

是食品的一个种类，具有一般食品的共性，同时含有一定量的功效成分（**生理活性物质**），能调节人体的机能，具有特定的功能。



保健食品一般有特定的食用范围（**特定人群**），而一般的食品无特定的食用范围。药品是治疗疾病的物质。保健食品的本质仍然是食品，虽有调节人体某种机能的作用，但它不是治疗疾病的物质。



什么是转基因食品？ 转基因食品会对人体有害吗？



以转基因生物为原料加工生产出的食品就是**转基因食品**。市场上常见的转基因食品有**大豆**、**玉米**、**油菜籽**、**番茄制品**。所有转基因食品均需接受安全评估，包括生物的特性、成分、营养、毒性和过敏性，才可在市面出售。



自转基因技术在全球推广以来，并未发现对人体健康产生危害的案例，也没有证据显示转基因食品在其批准出售的国家引起食品安全问题。

世界卫生组织指出，目前在国际市场上出售的转基因食品都已通过风险评估，因此不大可能对人类健康产生风险。所有转基因食品均需接受安全评估，包括生物的特性、成分、营养、毒性和过敏性，才可在市面出售。我国的《**食品标识管理规定**》中明确要求**转基因食品**需标注中文标签。



什么是食物辐照技术？食物经过辐照后是否还能安全食用？

食物辐照技术是一种物理杀菌保藏方法，它主要利用x射线、 γ 射线或高速电子束等电离辐射产生的高能射线对食物进行处理，以达到杀虫、杀菌、抑制生理生化过程、提高食品卫生质量、保持营养品质及风味、延长货架期的目的。



因为食品在进行辐照时是外照射，没有直接接触放射性核素，不会污染放射性物质，所以不存在残留问题；并且在10kGy以下剂量辐照的食品不会产生任何有害物质；经辐照后的食品营养成分不会大量流失。因此，**食物经辐照后还能安全食用。**



什么是食品标签？如何看食品标签？

预包装食品是指预先定量包装或者制作在包装材料和容器中的食品。**食品标签**可以理解为在预包装食品包装上或附于食品包装容器上的一切附签、吊牌、文字、图形、符号等说明物，它是对食品质量特征、安全特征、食用说明的描述。



消费者购买食品时应注意食品标签

- 食品名称，看清是什么东西；
- 配料表，即看清制作的原料；
- 生产日期和保质期；
- 食用和保存方法等。

