

—— 中国老年健康营养系列丛书 ——

选准吃对 *Xuanzhun Chidui Hu Jiankang* 护健康

中国老年学学会老年营养与食品专业委员会组织编写
聚焦家庭饮食安全与健康，两位食品学专家联袂执笔

蔡同一 付萍 / 主编 韩涛 孙容芳 / 著

金色年华，健康、幸福相伴

如果食品欠安全，烹饪和进食不科学，食品的营养和身体的健康就无从谈起
居家过日子最接地气的饮食安全读物，提升我们的饮食安全意识
食品的选择、加工、食用、包装力求安全放心，健康体魄让安全饮食护航



 中国农业出版社

选准吃对 护健康

蔡同一 付萍 / 主编 韩涛 孙容芳 / 著

 中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

选准吃对护健康 / 蔡同一, 付萍主编; 韩涛, 孙容芳著
—北京: 中国农业出版社, 2013.9
ISBN 978-7-109-18307-0

I. ①选… II. ①蔡… ②付… ③韩… ④孙… 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(2013)第209247号

策划编辑	李 梅
责任编辑	李 梅
出 版	中国农业出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	7.5
字 数	150千字
版 次	2013年9月第1版 2013年9月北京第1次印刷
定 价	16.00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 委 会



主 编：蔡同一 付 萍

荣誉主编：陈君石 阎青春 李本公

副 主 编：蔡永峰 赵春山 赵尔萍 韩 涛
孙容芳 张湖德 王 薇

编 委 会：蔡同一 付 萍 陈君石 阎青春
李本公 宋学懂 阎青春 蔡永峰
赵春山 赵尔萍 柴魏中 张东生
曹承宜 葛希章 韩 涛 孙容芳
张湖德 唐 卫 王 薇 白 松
王铁民

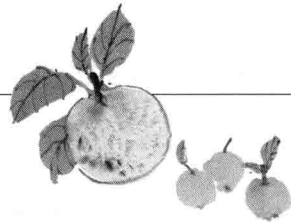
贺“中国老年健康营养系列丛书”诞生

在中国老年学学会老年营养与食品专业委员会的不懈努力和各位专家的辛勤工作下，“中国老年健康营养系列丛书”问世了，真是可喜可贺，我表示衷心祝贺！

“十二五”期间，随着第一个老年人口增长高峰到来，我国人口老龄化进程将进一步加快。从2011年到2015年，全国60岁以上老年人将由1.78亿增加到2.21亿，老年人口比例将由13.3%增加到16%，平均每年递增0.54%。近期全国老龄办发布的《中国老龄事业发展报告（2013）》显示，2013年，我国老年人口数量将达到2.02亿，老龄化水平达到14.8%。从现在起的20年里，我国平均每年老年人口数量约增加1000万人，到2033年将突破4亿人。国务院制订的《中国老龄事业发展“十二五”规划》中明确要求，要发展老年保健事业，开展老年疾病预防工作，科学养生、合理膳食是基础。世界卫生组织的医学专家提出：20世纪是治病的时代，21世纪是保健养生的时代。健康养生的基础是实现科学养生，必须做到科学饮食，警惕“病从口入”，做到“健康口中来”。众多的老年健康养生中的问题，可以从“丛书”中得到启示和解答！

健康养生的场所在厨房！我们正在推动中国老年健康营养餐工程建设，其宗旨是为了向老年人提供一份充满生命爱意的餐食，帮助老年人提高自身免疫力。人的自身免疫力才是疾病真正的克星！免疫系统有两大功能，一是清除，二是抵抗，清除体内死亡细胞和废物，抵





抗外来疾病的侵入。提高人体免疫系统功能的重要方法是靠餐饮提供的营养。“免疫系统的营养”已成为人们健康保健的十分重要的领域！它的研究成果将融入中国老年健康营养餐中，实现人体内外平衡。“丛书”出版的初衷是追求老年人健康长寿和快乐生活，分享健康营养美食，提高老年人的生活水平和生命质量！

“丛书”内容丰富，细致贴心，其中介绍了百岁老人们的共同点：食饮均衡、生活规律、起居有序、心胸宽阔、不妄劳作、乐做善事、自我调节、淡泊宁静、快乐生活、适度锻炼……让我们一起做到“预防为主、综合养生”，快快乐乐、无病无痛地活到老。

真诚感谢参与“丛书”编写的各位专家，感谢中国农业出版社对出版工作的大力支持。此套“丛书”的付梓也离不开中国食品工业（集团）公司、北京市科学技术协会、中国长寿工程基金会、天士力控股集团有限公司、泰康之家管理有限公司等单位长期以来的大力支持，在此一并表示衷心地感谢！

“丛书”出版是我们为孝老、爱老、敬老献出的一份厚重的心意，“丛书”将成为老年朋友实现健康长寿的良师益友。敬祝天下老年朋友健康长寿！

中国老年学学会老年营养与食品专业委员名誉主任

蔡同一

癸巳年八月

第一章 选得准！食材选用与安全/13

1. “农残”不吓人，超标不安全/14

- (1) 有机食品是首选/15
- (2) 购买渠道是重点/15
- (3) 食用方法也关键/15

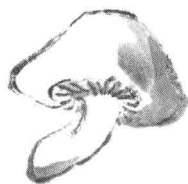
2. 有机食品百分之百安全吗/16

- (1) 有机食物也可能有其他污染/16
- (2) 有机 $\neq$ 干净/17
- (3) 有机 $\neq$ 更营养/17

3. 转基因农产品吃着安全吗/18

4. 野生菌类不安全/19

- (1) 拜“野”主义作怪/20
- (2) 拜“金”主义驱使/20



5. 山珍野味欠安全/21

6. 罐头食品安全，可以放心食用/22

- (1) 罐头食品通常不含防腐剂/22
- (2) 罐头食品通常更易消化/23
- (3) 罐头食品使补钙更容易/23

7. 有色蔬果护眼更安全/24

- (1) 红色、黄橙色蔬果含护眼的维生素A和 β -胡萝卜素/24
- (2) 黄橙色、绿色、深色蔬果含护眼的玉米黄素和叶黄素/24
- (3) 深红色、紫色或蓝色蔬果中含护眼的花青素/25

8. 为血管安全选用“食物卫士”/25

9. 哪些颜色诱人的食物藏匿安全隐患/27

- (1) 用硫磺处理过的食品/27
- (2) 用吊白块处理过的食品/27
- (3) 违规添加色素的食品/28

10. 农药污染和超量添加，劣质洋葡萄酒安全难保/28

- (1) 亚硫酸过量摄入可能引起过敏性哮喘和伤害肝肾/29
- (2) 人工合成的甜味剂摄入过量危害肝脏和神经系统/30
- (3) 其他添加剂虽然危害不大，但益处甚小/30

11. 外表漂亮的中药材不安全/30

12. 人造鱼翅安全吗/32

13. 散装瓜子安全吗/33

第二章 吃得对！烹饪、食用与安全/35

14. 放心安全吃鸡蛋/36

15. 皮蛋偶尔食之尚安全/37

- (1) 无铅，不是不含铅/38
- (2) 制作皮蛋的过程为复杂的化学反应过程，存在隐患/38
- (3) 皮蛋制作中可能有细菌污染隐患/38

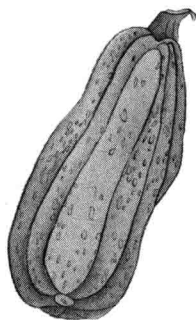
16. 有些人必须慎食新鲜杨桃/39

17. 豆制品食用过多不安全/40

- (1) 多食加重肾脏负担/41
- (2) 小心豆及豆制品中的嘌呤类物质/41
- (3) 适量食用更安全/41

18. 特别关注——药膳安全/42

- (1) 应讲究辨证施膳/42



- (2) 选用药物种类并非多多益善/43
- (3) 药量要控制需合理/43

19. 食用油也关乎饮食安全/44

- (1) 烹调时温度过高/44
- (2) 烹调用油量大，剩余油反复使用/44
- (3) 错误观念——拒绝一切动物油/45

20. 拒食这些果皮更安全/46

- (1) 柿子皮/46
- (2) 荸荠皮/46
- (3) 银杏皮/46
- (4) 红薯皮/47
- (5) 马铃薯皮/47



21. 怎样安全地吃香蕉/47

- (1) 食用时间要合理/48
- (2) 食用数量要控制/48
- (3) 缓解便秘与否要观察/48

22. 食物烧烤、熏、煎炸欠安全/49

- (1) 烧烤、熏、煎炸时使动物类食物发生化学变化不安全/49
- (2) 谷类食物的烧烤、熏、煎炸同样不安全/50
- (3) 高温加热使烹调油发生变化不安全/50

23. 怎样使用味精调味才安全/51

24. 野菜食用讲安全/53

- (1) 选择能够辨别，采摘安全的野菜/53
- (2) 野菜要彻底洗净/53
- (3) 野菜要彻底烹饪熟了再吃/54

25. 如何安全吃螃蟹/54



- (1) 必须蒸煮熟透再吃/54
- (2) 最好适量食用/55
- (3) 佐以姜、醋吃/55

26. 生吃番茄要注意——洗净才安全/55

27. 金针菇熟食才安全/57

28. 豆角熟透才安全/57

29. 老酸奶不比普通酸奶更安全/59

30. 如何安全吃火锅/60

- (1) 避免温度过高和过辣/60
- (2) 避免吃火锅时间过长/60
- (3) 不要大量喝汤/61

31. 食物热烫存在很大的安全问题/61

32. 过多食用蔬菜也会带来安全问题/63

- (1) 蔬菜中草酸是结石病原因之一/63
- (2) 过量进食粗纤维对老人不宜/64
- (3) 食物纤维和果胶等会影响矿质元素等的吸收/64

33. 吃过喜甜食品不能忘了安全/64

34. 美酒搭配饮料，求新求异最应求安全/65

35. 小零食涉及大安全/67

- (1) 避免高热量零食的大量摄食/67
- (2) 避免果冻类产品可能令人窒息的危险/68
- (3) 果脯、蜜饯、糖果及油炸小吃宜少食/68

36. 如何安全吃柿子/69

- (1) 食用时间要注意/69
- (2) 食用量要把握/69
- (3) 不宜与含蛋白高的蟹、鱼、虾等食品一起吃/70

37. 如何安全吃蜂蜜/70

- (1) 要购买自正规渠道/70
- (2) 食用时间要合理/71
- (3) 食用数量要掌握/71
- (4) 靠蜂蜜防便秘不可靠/71

38. 饭后歇口获安全/72

- (1) 饭后立刻吃水果可能导致甲状腺肿/72
- (2) 饭后立刻喝饮料与多种不适有关/72
- (3) 饭后立刻吸烟, 危害加倍/73

39. 茶垢不除也安全/73

第三章 巧包装! 食品包装与安全/75

40. 包装对食品安全的作用/76

- (1) 阻隔氧气性, 延缓食品被氧化的速度/76
- (2) 阻隔水蒸气, 阻止食物吸收空气中的水分/76
- (3) 阻断了环境中的微生物, 延长保存时间/77
- (4) 印刷有各种食品的图文说明/77

41. 食品包装常用的安全材料有哪些/77

- (1) 纸和加工纸类/77
- (2) 塑料类/78
- (3) 复合材料类/78
- (4) 金属类/78
- (5) 玻璃类/78
- (6) 包装辅助材料类/78





42. 纸类食品包装材料应注意的安全问题/79

43. 食品用塑料容器包装安全吗/80

- (1) 由单体聚合而成的高分子聚合物一般是比较稳定、安全的/80
- (2) 个别聚合物单体对人体有害,但我国标准严格于国际标准/81
- (3) 凡是符合国家标准食品级的塑料包装容器都是安全的/81

44. 塑料包装都可以用于高温、低温和微波吗/82

45. 聚氯乙烯有毒吗/82

- (1) 含量合格的聚氯乙烯树脂是安全的/83
- (2) 聚苯乙烯不应在微波炉中使用/83

46. 采用多层复合包装材料是否更安全/83

47. 金属包装容器应注意什么安全问题/85

- (1) 涂料有区别,正规厂家生产的罐头才安全/85
- (2) 涂层如有脱落、腐蚀不安全/86
- (3) 罐盖向外鼓胀不安全/86
- (4) 铝箔袋内有一层聚乙烯薄膜,很安全/87

48. 玻璃包装容器要注意瓶盖安全/87

49. 什么样的软罐头不能食用了/88

50. 包装辅助材料有哪些安全问题/89

- (1) 印刷油墨脱落或渗透到包装内污染食品/89
- (2) 超市中常用的胶条可能污染食品/89
- (3) 脱氧剂和干燥剂小包不要碰破/90

51. 包装容器中的“脱氧剂”小袋的安全作用/90

52. 包装中“干燥剂”的安全作用/91

53. 真空包装有什么好处/91



54. 充气包装有什么好处/92

55. 茶叶怎样包装才安全/92

56. 食用油怎样包装和保存更安全/93

- (1) 塑料桶/94
- (2) 玻璃瓶/94
- (3) 金属桶/95
- (4) 纸板基塑料和铝箔复合材料包装桶/95

57. 粮食怎样包装和保存更安全/95

- (1) 用特制的防霉、防虫包装/95
- (2) 用“土方法”存粮，保证干燥和密闭/96
- (3) 有虫卵的粮食冷冻后保存/96

58. 水果蔬菜怎样保鲜包装存放/96

59. 加工食品的安全包装要求是什么/97

60. 微波加热食品安全吗/98

61. 微波加热食品用什么材料包装更安全/99

62. 微波炉加热安全/100

- (1) 绝不可以把没标注“可微波加热”的塑料容器放入微波炉内/100
- (2) 绝不可以将带金属部件的容器和金属容器放入微波炉内/100

附录/101

解读《餐饮服务食品安全监督管理办法》/101

提示一：应保存食品购买凭据/101

提示二：保证器具卫生/102

提示三：生熟分开和冷藏存放/102

《餐饮服务食品安全监督管理办法》/104

选准吃对 护健康

蔡同一 付萍 / 主编 韩涛 孙容芳 / 著

 中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

选准吃对护健康 / 蔡同一, 付萍主编; 韩涛, 孙容芳著
—北京: 中国农业出版社, 2013.9
ISBN 978-7-109-18307-0

I. ①选… II. ①蔡… ②付… ③韩… ④孙… 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(2013)第209247号

策划编辑	李 梅
责任编辑	李 梅
出 版	中国农业出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	7.5
字 数	150千字
版 次	2013年9月第1版 2013年9月北京第1次印刷
定 价	16.00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 委 会



主 编：蔡同一 付 萍

荣誉主编：陈君石 阎青春 李本公

副 主 编：蔡永峰 赵春山 赵尔萍 韩 涛
孙容芳 张湖德 王 薇

编 委 会：蔡同一 付 萍 陈君石 阎青春
李本公 宋学懂 阎青春 蔡永峰
赵春山 赵尔萍 柴魏中 张东生
曹承宜 葛希章 韩 涛 孙容芳
张湖德 唐 卫 王 薇 白 松
王铁民

贺“中国老年健康营养系列丛书”诞生

在中国老年学学会老年营养与食品专业委员会的不懈努力和各位专家的辛勤工作下，“中国老年健康营养系列丛书”问世了，真是可喜可贺，我表示衷心祝贺！

“十二五”期间，随着第一个老年人口增长高峰到来，我国人口老龄化进程将进一步加快。从2011年到2015年，全国60岁以上老年人将由1.78亿增加到2.21亿，老年人口比例将由13.3%增加到16%，平均每年递增0.54%。近期全国老龄办发布的《中国老龄事业发展报告（2013）》显示，2013年，我国老年人口数量将达到2.02亿，老龄化水平达到14.8%。从现在起的20年里，我国平均每年老年人口数量约增加1000万人，到2033年将突破4亿人。国务院制订的《中国老龄事业发展“十二五”规划》中明确要求，要发展老年保健事业，开展老年疾病预防工作，科学养生、合理膳食是基础。世界卫生组织的医学专家提出：20世纪是治病的时代，21世纪是保健养生的时代。健康养生的基础是实现科学养生，必须做到科学饮食，警惕“病从口入”，做到“健康口中来”。众多的老年健康养生中的问题，可以从“丛书”中得到启示和解答！

健康养生的场所在厨房！我们正在推动中国老年健康营养餐工程建设，其宗旨是为了向老年人提供一份充满生命爱意的餐食，帮助老年人提高自身免疫力。人的自身免疫力才是疾病真正的克星！免疫系统有两大功能，一是清除，二是抵抗，清除体内死亡细胞和废物，抵

