

1. 购买食品为什么还要挑选？

(1) 由于性别、年龄、健康状况、生活和工作条件以及饮食习惯和口味的差别，人们对各类食品的需求也不一样。加之目前食品污染较为严重，如果不加选择，盲目地购买和食用，就会给身体带来许多不利，甚至会造成一定的危害。

(2) 因为目前食品市场比较混乱，假冒及掺伪食品、过期及变质食品较多，如果不会识别，不懂常识，就可能造成一些意想不到的麻烦。

2. 什么是食品 都包括哪些物品？

食品是指人体需要而又可以食用的物品。目前食品的品种很多，主要分为以下四类：

(1) 主食类。包括麦类、谷类、薯类及其制品。这类食品主要是为人体提供碳水化合物、植物蛋白质、植物脂肪、水溶性维生素等。是人体热量的主要来源。

(2) 副食类。主要包括 肉类、蛋类、乳类、水产品、蔬菜、果品、食油、食盐、糕点、糖果、罐头、豆制品、调味品等。这类食品主要为人体提供动物蛋白质、动物脂肪、各类维生素、矿物质、纤维素等。

(3) 饮料类。主要包括 果汁、酒类、茶叶、饮料等。它主要为人体提供维生素、矿物质、热量等。

(4)其他类。主要包括 生活用水、食品添加剂、牙膏、药品、保健食品等。它们主要为人体提供水分、营养物质或改善食品的感官性状。牙膏、药品不是食品 但是 它们直接或间接进入人体，也被列入这个范畴。

3. 所谓 人体需要 的含义是什么？

所谓‘人体需要’是指需要主食、副食等食品中所含的各种营养素。当人体摄入这些食品后，经过消化酶的作用，把它们分解成各种能被吸收利用的营养素，这些营养素才是人体真正需要的物质。

4. 食品中所含的营养越多越好吗？

不是的。目前，人们的物质生活水平提高了，有的人认为食品中所含的营养越多越好，不惜花钱买名贵的食品吃。尤其是儿童的饮食，一味追求营养丰富，而忽视粗粮、细粮的合理搭配 结果造成儿童‘早熟、肥胖’和中老年人体重超标等营养过剩，甚至引起许多难以治愈的疾病。

5. 食品中的营养素有几种 它们的主要功能是什么？

食品中营养素有 5 种：

(1)糖 又称碳水化合物。它是人体的主要热能来源 也是最主要的供能物质。成人每天需要 400~500 克。

(2)蛋白质。是生命的物质基础，是人体组织细胞的重要组成部分。成人每天需要 75 克左右。

(3)脂肪。是一大类具有重要生理作用的化合物，是构成

人体细胞以及供热、储热和促进脂溶性维生素吸收的物质。成人每天需要 60 克左右。

(4) 无机盐 又称矿物质。它是多种元素的总称。除碳、氢、氧、氮以有机化合物的形式出现外 其余统称无机盐。它们在人体内含量很少 故称“微量或痕量元素”。尽管含量少 但在人体的正常生理功能中 起着十分重要的作用。主要有构成人体骨骼 维持机体的神经、肌肉的生理功能 参与体液渗透压 调节酸碱度 促进新陈代谢等作用。

(5) 维生素。是人体必需的一类有机营养素，但它与其他营养素不同 它既不能产热 也不能构成机体组织 它主要是以辅酶的形式参与人体生理过程。

6. 什么是“合理营养”？

就是根据正常人群和特殊人群对各种营养的需求量，来组织提供各种营养素的供给量 将各种营养素合理搭配 以满足正常生理功能 保证胎儿、婴幼儿和青少年的生长发育、增强免疫力以及抗病能力的需要。

也就是根据一般人和特殊人(如：孕妇、哺乳妇女、婴幼儿、中老年人、病人、恢复期病人、糖尿病人、心脑血管病人、肥胖人、高温作业工人等等)对各种营养的需要量 来合理搭配饮食 以满足人体的需要。只有合理营养 才能保障身体健康。因此 我国营养学家提出 到 2000 年我国人民的膳食结构和食物消费目标是：每人每年平均谷类 150 千克、薯类 36 千克、豆类 15 千克、畜禽肉类 24 千克、水产品类 9 千克、蛋类 12 千克、奶类 9 千克、食油 9 千克、蔬菜 120 千克、水果 18 千克。

7. 为什么要讲究食品卫生？

食品是人类赖以生存、劳动和繁衍的物质基础，因此对食品的卫生、质量要求是十分严格的。食品必须“无毒无害、新鲜卫生、营养丰富、色香味形俱佳”。食品与人体健康有着直接关系，符合卫生质量要求的食品，能起到维持生命活力、增强体质、预防疾病的作用，使人们能以充沛的精力和健康的体魄从事各种社会活动。如果摄取的是不卫生的甚至是受到污染的食品，或是不符合国家卫生标准、伪劣假冒的，就会引起各种“食源性疾病”，危害人体健康。因此，食品必须符合卫生质量要求，达到卫生标准。

8. 不卫生食品的范围包括哪些方面？

主要包括：①受到化学物质、微生物及其毒素等有毒有害物质污染；②不新鲜或腐败变质；③生虫、发霉、酸败、沉淀、秽污不洁等感官性状异常的；④不符合国家卫生标准的；⑤超过保质期的；⑥掺杂使假和伪劣假冒的；⑦不符合产品标签规定的；⑧营养不合理等方面的。

9. 不卫生食品对人体危害的具体表现是什么？

主要表现有急性危害、慢性危害、潜隐性危害三种。这些危害都是因食用不卫生食品造成的，故称“食源性危害”或“食源性疾病”。

(1) 急性危害。主要有：①因生吃或食用加热不彻底的食品引起的寄生虫病；②食品交叉污染或吃前没有回锅加热造

成的食物中毒；③食品被传染病菌(毒)污染而引起的消化道传染病；④吃病死畜禽肉引起的人畜共患疾病等。

(2) 慢性危害。主要是因为营养摄取得不合理、缺乏良好的饮食习惯而造成的。如营养缺乏症、营养过剩症、肥胖病、糖尿病、高血压、冠心病以及脑溢血等疾病。

(3) 潜隐性危害。如果食品被黄曲霉毒素、多环芳烃、亚硝酸胺等致癌物质污染，经长期食用后，就有可能引起各种癌症和畸形。这是一种潜伏的危害，应引起人们足够的重视。

10. 什么是食品污染？

食品污染是指食品受到食品以外的物质的污染。这里讲的污染主要是指有毒有害物质(包括微生物及其毒素)对食品的污染。它主要包括生物污染、化学污染、放射性污染三种。

11. 何谓生物污染？

生物污染是指食品受到有生命的物质的污染，这也是食品腐败变质的主要原因。它又分为细菌性污染、霉菌性污染、寄生虫污染。

12. 细菌是怎样污染食品的？

细菌对食品的污染是食品污染的主要方面，因为细菌分布很广，大量存在于食品生产环境中，因此污染食品的机会很多。主要是工艺流程不合理、生产设备不消毒、包装材料不合格、生产经营环境不卫生、生产工人患传染病或个人卫生差、食品存放生熟不分、食品原料与杂物混放、食品被苍蝇叮

爬、病人接触过食品；病死畜禽肉自身污染、餐具不消毒等等。细菌污染食品后，借助于食品的营养和自然界的温度，进行大量繁殖，引起食品腐败变质，造成食物中毒及肠道传染病的发生或流行。

13. 细菌是怎样繁殖的？

细菌的繁殖能力很强，只要有一定营养和水分，且温度适宜(20 左右)它就会进行大量快速的“对数繁殖”。特别在夏天，细菌污染食品后，它借助食品提供的营养和较高的自然气温，每 15 分钟即可繁殖一代(即增加一倍)，有人计算过，一个细菌在 24 小时后可繁殖 72 代。实验证明，每克食品中细菌数达到 100 万个以上，就可引起发病，对人产生危害。

14. 什么是霉菌污染？

霉菌是真菌的一部分。它在自然界里分布很广，并大量存在。它的繁殖条件要求很低，繁殖速度却很快。它除一部分对人有益外，多数对人有害。它污染食品后，大量繁殖，产生菌丝，俗称“长毛”。它在繁殖的同时，还产生大量的代谢产物(即毒素)，致使大批食品发霉变质。目前已知有 200 多种霉菌能产生毒素，这些毒素除通过食品造成急、慢性中毒外，还有一部分能导致癌症和畸形，对人类危害极大。

15. 寄生虫病是怎样得的？

这里指的是寄生在人、畜、禽、鱼、贝类体内，能使人得病的寄生虫。它对人体的危害主要是通过它的幼虫，即主要伴随

生吃凉拌菜或吃未煮熟的食物进入人体使人发病。如肝吸虫排出的虫卵污染水源，被水里的螺或鱼吞食，在螺或鱼的体内发育成“尾蚴”，如果人们吃了这种加热不彻底的螺或鱼后就会得肝吸虫病。又如随粪便排出的蛔虫卵经过土壤孵化后直接污染瓜、菜、果等，再通过生食这些蔬菜、瓜果进入人体，引起发病。

16. 何谓化学性污染？

化学性污染，是指食品受到有毒、有害的化学物质的污染。目前这种污染已很普遍，危害也很明显。世界各国的统计资料表明，癌症、畸形、突变的发病率逐年提高，与发达的工业造成的污染有着直接关系。如农作物、水产品、家畜、家禽在呼吸、饮用、灌溉时吸收污染了的空气、水而受到污染，这种污染属无意污染，使用农药、化肥、添加剂、掺伪食品造成的污染也很普遍，且相当严重，这类污染是人为污染。

17. 化学性污染有哪些？

主要有农药、“三废”、食品添加剂、掺伪食品等污染。其次是违反规定的运输、保管、包装材料、盛放容器、生产设备、机械用润滑油以及不卫生条件下加工制作造成的食品污染，均属化学性污染。

18. 农药是怎样对食品造成污染的？

农药包括杀虫剂、杀菌剂、除草剂、催熟剂、兽药等，它们的大量施用，对农林牧副渔业的丰产起了很大作用。但是，也

带来了不少问题。首先是污染环境，其次是增加害虫抗药性，第三是害虫的天敌被破坏，更严重的是对食品造成污染。尽管国家采取了许多措施，诸如停止“三高”（高效、高毒、高残留）农药的生产，大力发展“绿色食品”等，可是目前农、林、牧、副、渔各业的发展，还离不开农药。

由于农药直接用于农、林、牧、副、渔业，被作物、家畜、家禽直接或间接地吸收，有的被分解、排泄，但更多的则形成残留、蓄积。有的污染水利资源，进而污染水产食品，再污染“食物链”，致使这些农副产品普遍带毒。用这些农副产品作原料制成的食品也会带毒。在生产过程中，有时还会受到二次污染，又增加了食品的含毒量。所以，目前农药对食品的污染是很严重的。

19.“三废”指的是什么？含有哪些有害物质？

“三废”指的是在工业生产过程中排出的废气、废水、废渣。工业越发达，“三废”越多，污染越严重。“三废”中含的有害金属和非金属有几百种。常见的已形成危害的有：汞、镉、砷、铅、铬、硒、各类酸、氟化物、有机氯、苯并芘等。

20.“三废”是怎样污染食品的？

“三废”排放后，首先污染空气、水源、土壤，再进一步污染食品。它们的污染途径是：

(1)工业废水排放到江、河、湖、海中，直接污染地下水和其他水利资源，用它来灌溉、养殖，水里的有毒有害物质就会被农作物、水生物吸收，造成污染，使农作物、水产品带毒，再

通过食品进入人体，就会对人体造成危害。

(2)工业废气排放后，直接污染大气，使空气带毒。作物、畜、禽通过呼吸造成污染。再通过作物、畜、禽制成的食品进入人体造成危害。

(3)工业废渣排出后可直接污染土壤，进而被农作物、果蔬在生长时吸收，形成残留带毒，人们食用后就会对身体造成危害。

21. 什么是食品添加剂？

在食品生产、加工、贮存过程中，为了方便加工制作和长期贮存，或为了使食品好看、好吃，而有意加入食品中的天然或人工化学合成的物质，这些物质就是“食品添加剂”。目前，这些添加剂已发展到 300 余种。它只能方便生产、延长保存时间、改善感官性状，并无一点营养价值，一旦使用量超出国家规定标准，就会造成人为的污染。

22. 食品添加剂怎么还会污染食品？

人工合成的食品添加剂都是使用“化学”物质合成的，都有一定毒性。如果按规定使用，是基本安全的。如果超范围、超量滥用，就会形成污染，造成危害。据专家实验证明，有的食品添加剂（糖精、苯甲酸、香料等）可引起变态反应，有的会转化成有毒有害物质，在人体内蓄积起来，造成危害，还有某些食品添加剂有致癌作用。

23. 国家对食品添加剂有哪些规定？

我国《食品添加剂管理办法》规定：“尽量不用或少用，必须使用时，要严格控制使用范围和使用量。”还规定“食品添加剂不得有破坏和降低营养的作用，不得掩盖食品缺陷（如腐败变质）”并要求“婴幼儿、儿童食品不得使用糖精、香精、色素等”；所有添加剂的质量，必须符合国家卫生标准”。

24. 常见的食品添加剂污染有哪些？

- (1)因超范围的滥用而造成对食品的污染。
- (2)因超量使用而造成对食品的污染。
- (3)为掩盖食品的某些缺陷而使用添加剂造成的污染。

25. 什么是食源性疾病？

食源性疾病是指致病因素随食品进入人体后引起的一系列疾病。即凡由不卫生的食品引起的疾病，都称“食源性疾病”。根据其发病特点又分为急性食源性疾病、慢性食源性疾病、潜隐性食源性疾病三大类。

26. 急性食源性疾病的特点是什么？

急性食源性疾病的发病原因是人体摄入含有细菌、有毒化学物品或本身有毒或带有寄生虫卵的食品而引发的细菌性食物中毒、化学性食物中毒、有毒植物食物中毒、有毒动物食物中毒、肠道传染病、寄生虫病等。这类病的共同特点是：都有消化道症状（如腹痛、腹泻、呕吐等），发病急、病情重、病程短、

治愈快，愈后无后遗症。

27. 细菌性食物中毒的发病特点及预防措施有哪些？

细菌性食物中毒常见的有副溶血性弧菌食物中毒、沙门氏菌属食物中毒、葡萄球菌食物中毒、变形杆菌食物中毒、致病性大肠杆菌食物中毒等等。

这类中毒都是因为食用被细菌污染的食物所引起的急性疾病。它们具有发病时间一样、病人症状一样、致病食物一样、食物来源一样和停止进食致病食物即停止发病、无传染性等特点。

预防措施：①存放和接触熟食的炊事用具都必须进行严格消毒和生熟食品分开；②熟食存放时间超过 6 小时再吃前必须回锅加热；③食品存放应有防蝇措施；④不食变质和不洁食物；食品应蒸熟煮透。

28. 化学性食物中毒的特点及原因是什么？

化学性食物中毒常见的有农药中毒、毒鼠药中毒、灭蝇药中毒及其他有毒化学物质造成的中毒。

这类中毒的特点是潜伏期短、发病急、病情重。如果诊断不清，抢救不及时，死亡率很高。

这类中毒的发病原因是食用了被有毒的化学物品直接或间接污染的食品所致。如在将要成熟的瓜、果、菜上使用高效农药，用盛放过农药的容器再盛放食品，对农药管理不严而致使农药污染食品，毒鼠药、灭蝇药污染食品，误食或误用有毒化学物品等，都会引起食物中毒。

29. 哪些植物食品能引起中毒 是如何引起的？

有毒的可食性植物很多。

(1) 土豆 马铃薯 中毒。土豆如果存放不当 就会发芽。在芽和芽眼处可产生大量“龙葵素”，如果加工时未将芽眼处除掉 食用后 就会发生“龙葵素中毒”。

(2) 芸豆中毒。芸豆又称扁豆、刀豆、四季豆。在鲜芸豆中含有“凝血素和溶血素”两种毒素。在炒食时 如果由于加热不彻底，没有将这两种毒素破坏掉，吃后就会引起中毒。

(3) 豆浆 豆汁 中毒。在生豆浆中有一种叫“胰蛋白酶抑制物”的毒素 如果生豆浆未煮沸 其中的毒素尚存 饮用后就会引起中毒。

(4) 棉子油中毒。刚榨出的棉子油色深、发黑、不透明 这种油称“毛油”，它含有有毒的棉子酚 如果直接食用 就会引起中毒。

(5) 酸败食油中毒。食油存放的时间长了就会发生酸败（辣毫）酸败的油会产生出“醛和酮”的有毒物质 如果用它做糕点或炸食品，吃后就会引起食物中毒。

(6) 叶菜中毒。叶菜是指大白菜、小白菜、菠菜、萝卜缨等，在这类菜的叶子里含有硝酸盐。当对这些菜存放不当时，菜叶发黄 在细菌的作用下 硝酸盐就转变成“亚硝酸盐”，食用后，就会发生亚硝酸盐中毒。

30. 什么是有毒动物食物中毒？

有毒动物食物中毒是指可食性动物的某一部分有毒，吃

前没有把它除掉而误食，引起的食物中毒。常见的有：

(1) 河豚鱼中毒。河豚鱼又叫廷巴鱼、气泡鱼。它的品种很多，有的皮肤呈蓝色，有的呈褐色；无鳞，身上有斑点或花纹 尾巴细 肚皮白，长有气囊，可吸气膨胀。在它的内脏血液及头部内含有一种毒性很强的“河豚毒素”人一旦误食后即会引起中毒，严重者甚至导致死亡。

(2) 鲐巴鱼中毒。鲐巴鱼属“青皮红肉”鱼类。在这种鱼的肉内含有一种有毒的“组胺”。这种组胺的含量随变质程度的加重而增高。一旦误食会引起全身发烧，出现荨麻疹，脸如醉酒状，全身发痒。这是过敏性中毒，较容易治愈。

(3) 猪甲状腺中毒。甲状腺是猪身上的有毒腺体，按规定在屠宰时应将其摘除，不准带在内脏上。一旦误食，就会引起中毒。

(4) 蜂蜜中毒。正常的蜂蜜是无毒的。在我国南方有的地区 早春“蜜源植物”较少 只有“雷公藤属植物”正值花期，它的花粉中含有一种有毒的“生物碱”如果蜜蜂用它来酿蜜 即是“有毒蜂蜜”，人吃后会中毒。

31. 肠道传染病有何特点？

肠道传染病，是指发生在肠道里的传染病的总称。它主要包括霍乱、副霍乱、伤寒、副伤寒、细菌性痢疾、传染性肝炎等等。这类病的主要特点都是“病从口入”以腹痛、腹泻、呕吐、高烧为主要症状。发病急、病情重 多发生在夏秋季 有明显的季节性。这是因为：①夏天气温高 适合病菌繁殖 容易发生传染和流行；②夏天气温高、湿度大，食品容易腐败变质；③苍蝇

繁殖快 活动频繁 有利于病菌传播 ;④夏天人们出汗多、喝水多 将胃酸浓度冲淡 降低杀菌作用 细菌容易进入肠道而发病 ;⑤夏天 人们喜食生、冷、凉食物 感染细菌的机会较其他季节多。

32. 哪些疾病是慢性食源性疾病？

这类疾病的病因，主要是与食品结构、营养调配不合理以及摄取饱和脂肪酸、糖类过多有关。因为这类病发病慢、病程长、治愈难 故称“慢性食源性疾病”。主要有心血管疾病 包括动脉硬化、高脂血症、冠心病、高血压、心肌梗塞等 和脑血管疾病 包括脑血管出血、脑血管血栓、脑血管痉挛等 以及糖尿病等。

这类病是中老年人的常见病、多发病。经流行病学专家调查和实验证明：在 40~60 岁年龄组内 心脑血管疾病的发病率高达 5%~7%。年龄越大，发病率越高。

33. 心脑血管疾病是怎样发生的？

这类疾病多发生在 45 岁以上的肥胖人群里，且与“高血脂”有着紧密的关系。

心、脑血管疾病与动脉硬化有关，动脉硬化又都是血脂高引起的，血脂高又是摄入动物脂肪过多造成的。动物脂肪里含有胆固醇和甘油三酯。这两种物质长期浸润、沉积在血管壁上 形成黄色粥样物质 造成血管壁增厚 质地变硬 这在医学上被称为“动脉粥样硬化”。由于动脉粥样硬化 使得血管腔变窄，血流量减少，致使全身营养不足。同时也引起心脏营养缺

乏。为了满足需要，心脏就得长期进行代偿性增强，由于血流量压力增大，有可能将附着在血管壁上的粥样物质冲掉，也有可能将脑内小血管冲破。由于这一系列的反应过程，给全身带来许多病理变化，出现各种心、脑血管疾病。

34. 人为什么会发胖 肥胖有什么危害？

肥胖就是脂肪过剩，属于不正常的生理现象，常被视为病态。凡是男子脂肪超过 20%、女子脂肪超过 25%即为肥胖。这主要是由脂肪过剩（能量过多）、缺少运动和新陈代谢失调造成的。

由于肥胖可引起人体内的呼吸、循环、内分泌、消化等系统的一系列代偿变化。引发糖尿病、高血压、高脂血症、冠心病、胆石症、肾病等甚至可导致癌变。对儿童还会引起步行推迟、扁平足，并导致类似成年肥胖者的各种并发症。经调查证明：肥胖者的体重每增加 10%，心脏的收缩压就会上升 866 帕 血糖增加 3~5 毫克，比正常人的发病率高 2.5 倍 糖尿病发病率比正常人高 4 倍，并且随年龄的增长而增加。

35. 什么是潜隐性食源性疾病？

潜隐性食源性疾病，是指致病因素随食品进入人体，由于每次食入的量很微小，因此，人们在较长时间里，身体没有任何感觉。但是，这种危害已经在人体内潜伏下来，经过一年或几年后人体才开始发病。所以这类病被称为“潜隐性食源性疾病”。主要包括 癌症（肿瘤）、畸形、突变等。

36. 恶性肿瘤的发生是否与饮食有关？

恶性肿瘤的病因目前还不完全清楚，但是经科研单位长期研究、流行病学调查统计分析和动物实验证明：有60%的肿瘤是由于长期食入含有化学致癌物质的食物、慢性刺激而引发的。现被世界各国专家公认的三大强致癌物质（黄曲霉毒素 B₁、苯并芘、亚硝胺）都与饮食有密切的关系。

肿瘤（癌）细胞是正常细胞经食入有毒物质的长期刺激而蜕变的。这些蜕变的肿瘤（癌）细胞在一定条件下，人体免疫能力缺陷或低下时，就会无限制地分化、增生，形成肿瘤（即肿瘤）。这种肿瘤细胞还能直接向周围浸润、蔓延，而且通过血管、淋巴进行扩散或转移，再继续成倍增长，到处侵袭，侵害其他器官，消耗大量营养，进一步危及人的生命。

37. 目前致癌物质有多少？

据专家估计，目前自然界中的致癌物质大概有 100 多种，它们广泛存在于人类生活的环境中。其中致癌作用较强、与人类生活最密切、被世界各国专家确认的有“多环芳烃、亚硝胺、黄曲霉毒素”。我国从 1981 年开始，对多环芳烃、氯甲醚、石棉、联苯胺、氯乙烯、砷、铬、苯 8 种工业毒物重点进行长期实验，证明它们都有致癌作用。还有 20 多种被确认为致癌物质，另有几百种物质被认为有诱发癌肿瘤的作用。

38. 三大强致癌物质是怎样污染食品的？

(1) 多环芳烃类。最有代表性的是“3,4-苯并芘”，它的致

癌作用很强。它来源于各种烟尘。如：煤烟、油烟、柴草烟等，除烟尘的污染外，用明火熏烤食品也会直接污染食品。如：熏鱼、熏肉、熏肠、烤羊肉串等。所以用明火熏烤食品的方法不可取，应尽可能少吃这类食品。

(2)黄曲霉毒素。能产毒素的霉菌有很多种，在这些毒素中起致癌作用的有 6 种 其中最强的是黄曲霉毒素 B₁。这是一种能产生黄色毒素的霉菌。这种霉菌最喜欢在玉米、花生中繁殖产毒。所以，要求在加工玉米、花生前，应将霉粒筛选干净。禁止用发霉的花生加工食用油。

(3)亚硝胺。在人们经常食用的食品中 有的含有“硝酸盐和亚硝酸盐”这种物质进入人体后 在体内遇到“仲胺”后 便生成“亚硝胺”。也就是三大致癌物质之一。我们吃的大白菜、小白菜等叶菜类蔬菜中，都含有硝酸盐，如果保管不善，就会生成“亚硝酸盐”。因此 发黄变质的叶菜类蔬菜不能吃。

39. 消费者在选购食品时应注意些什么？

(1)不买露天销售的食品。因为各类食品的成分都很复杂 经过日晒、光化、发热分解 会引起内部变化而变质。如：有包装的糕点，经日晒水分蒸发不出来，容易发生霉变；含油食品经日晒会发生“酸败”；酒和饮料经日晒 会发生脱色、沉淀，出现絮状物；啤酒、汽酒经日晒会发酵产气，引起变质或爆炸；奶粉会潮解结块 罐头会胖听 糖果会发烊 茶叶会干枯 有的还会使细菌大量繁殖而发生食物中毒。特别是儿童小食品更容易发生变质。总之，露天销售的食品在保质期内就会发生变质。