

<<警惕危害健康的地沟油>>

图书基本信息

书名：<<警惕危害健康的地沟油>>

13位ISBN编号：9787117150781

10位ISBN编号：7117150785

出版时间：2011-12

出版单位：人民卫生

作者：傅红//赵霖

页数：101

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<警惕危害健康的地沟油>>

### 前言

“柴米油盐酱醋茶”是中国老百姓居家过日子的开门七件事，食用油更是人民大众日常生活每日不可离的食品。

近期被社会舆论广泛关注的“地沟油”事件，是继2008年奶制品三聚氰胺之后的又一起重大的公共食品安全事件，再度引起了全社会乃至全世界的公愤和侧目。

这次通过国家公安部的介入，揭露了涉及14个省市的“地沟油”制售网络，终于使长期扑朔迷离的“地沟油”事实大白于天下，彰显了我国政府对保障食品安全的坚定决心和执法力度。

古人云“扬汤难以止沸，薄惩适足养奸”，对敢于将“地沟油”冒充食用油的严重危及食品安全的违法犯罪行径，应该严惩不贷。

“治乱必用重典”，凡参与“地沟油”制售的人，必须承担与其行为相当的法律后果，受到严厉的惩处。

只有这样，才能使那些伤天害理的“地沟油”制售者，能够有所顾忌，有所畏惧，不敢继续胡作非为。

洞烛先机，防止资本的不正当逐利，维护公众食品安全，是食品安全监管部门的天职。

然而，如何提高全民的食品安全意识，让不法行为永远处在人民战争的汪洋大海之中，打一场持久的“人民战争”，应该成为解决食品安全的新命题。

建立重奖举报者的社会举报机制，鼓励新闻媒体和人民群众的广泛监督，提高人民大众的自我保护意识和能力，是最终惠及全社会的有效方式。

本书通俗地介绍了有关“地沟油”的知识，以及食用油脂中存在的不安全因素，告诉大家如何正确地选择和辨别食用油脂，并且介绍了厨房中用油的科学。

让广大人民群众能够了解有关知识，练就火眼金睛，明辨危害健康的油脂。

2011年3月召开的第十一届全国人民代表大会第四次会议和政协第十一届全国委员会第四次会议高度关注“民生”问题。

食品安全是国家安全的组成部分，关系到全民族的健康。

为了实现“十二五”计划的宏伟战略目标，只有进一步加强食品安全监管，提高人民群众的自我保健意识，才能有效地提高中华民族的健康素质，实现振兴中华的伟大目标！

编者 2011年11月

## <<警惕危害健康的地沟油>>

### 内容概要

食用油脂一直是人类饮食中必不可少的基本原料，油脂的安全性在社会发展转型期的当代中国有许多新的特点，一些危害人体健康的油脂产品引起了全社会的广泛关注。

地沟油、部分氢化植物油、含有二噁英的饲料用油、高温煎炸油脂……所导致的食物安全问题，不仅造成了人民群众的恐慌心理，而且影响了政府在食品安全监管上的公信力，特别是地沟油在餐饮业的长期违法使用损害了中国的国际形象。

如何在日常生活中正确选择和辨别食用油脂，避免摄入对人体有危害的油脂，维护普通消费者的身体健康和安全，已成为当务之急。

目前，有关食用油脂安全性的大众普及教育和宣传及其缺乏，普通消费者还不能凭借着有限的知识来识别有害的油脂产品和食品，这极大地降低了国内食用油脂产品的安全保障基础。

因此，傅红、赵霖编著《警惕危害健康的“地沟油”——食用油脂中存在的不安全因素》这本科普读物，旨在用通俗易懂的语言将油脂的安全性知识传授给广大消费者。

“用老百姓听得懂的语言，来讲述科学的真实”，能够使普通大众掌握日常食用油脂的安全和卫生知识，从而具有正确的油脂消费意识，自觉和理性地选择有益健康的油脂产品和食品。

《警惕危害健康的“地沟油”——食用油脂中存在的不安全因素》体现了科学性、先进性、实用性、通俗性，其特点：内容切合当前食品安全热点问题，新颖实用；知识系统详尽，容易掌握；图文并茂，易学、易懂；适用面广，不但适合普通消费者，而且还可供相关的油脂加工从业人员和食品卫生管理者参考，维护广大人民群众的健康。

## <<警惕危害健康的地沟油>>

### 作者简介

傅红博士，副教授，福建省食品安全风险评估专家委员会委员。  
1995年硕士毕业于无锡轻工大学食用油脂专业；1995年起，任教于福州大学生物科学与工程学院；2004年获江南大学食品学院油脂专业博士学位；2006年至2008年在美国马里兰大学营养与食品科学系从事博士后研究。  
主要研究领域为食用油脂科学与工艺，食品安全与卫生。

解放军总医院营养科研究员，博导。  
多年来从事生物化学、微量元素与营养生理学研究，现任全军保健医学专业委员会副主任；中央保健委员会预防保健会诊专家；中国食品科技学会常务理事。  
被中央文明办、卫生部聘为“首席健康教育专家”。  
曾被中央文明办、民政部、新闻出版署、广播电视部联合授予“先进个人奉献奖”。  
曾被聘为“国家中医药文化建设和科学普及专家委员会委员”。  
曾被中国老年保健协会授予“老年保健突出贡献奖”。  
先后获军队科技进步奖多项，多部著作获多种奖项，在国内外专业杂志上发表学术论文百余篇。

## <<警惕危害健康的地沟油>>

### 书籍目录

#### 第一部分 谈谈令人色变的“地沟油”

- 一、人人喊打的“地沟油”是“以讹传讹”吗
- 二、透视“地沟油”的前世今生
- 三、生产加工“地沟油”的黑色产业链
- 四、人们为什么会谈“地沟油”色变
- 五、藏污纳垢的“地沟油”为什么能瞒天过海
- 六、“地沟油”是危害健康的黑色幽灵
- 七、“地沟油”中致命的生物毒素
- 八、“地沟油”中害人的化学毒素
- 九、杀人不见血的“地沟油”
- 十、世界各国处理“地沟油”的妙招

#### 第二部分 用油脂中存在的不安全因素

- 一、天然新鲜的食用油脂比较安全
- 二、过置食用陆生动物脂肪对健康的危害
- 三、不同来源的食用植物油营养成分有差别吗
- 四、食用植物油在烹调过程中会发生哪些“鼎中之变”
- 五、“部分氢化植物油”与“反式脂肪酸”
- 六、含“反式脂肪酸”的加工食品是人类食物历史上最大的灾难
- 七、警惕隐藏在食物中的反式脂肪酸
- 八、为什么要少吃或不吃煎炸的食品
- 九、警惕油脂被“二噁英”污染
- 十、环境污染影响食用油脂的安全

#### 第三部分 正确地选择和辨别食用油脂

- 一、哪些餐饮场所是“地沟油”的重灾区
- 二、怎样安排就餐才能远离“地沟油”
- 三、避免掉进“地沟油”的陷阱
- 四、哪些天然的油脂不宜食用
- 五、如何判断油脂在储存过程中发生变质
- 六、油脂储存容器应该如何选择
- 七、烹饪用油的使用注意事项

#### 第四部分 厨房里用油的科学

- 一、中餐菜肴烹饪方式的选择
- 二、要坚持“少吃油”，“吃好油”
- 三、冷榨的天然植物油最健康
- 四、合理选择色拉油和色拉调料
- 五、储存食用油的正确方法
- 六、无油或少油烹饪才能保证营养健康
- 七、为什么要培养孩子从小适应口味“清淡”的饮食
- 八、坚持中华民族低温烹饪的传统

## <<警惕危害健康的地沟油>>

### 章节摘录

版权页：2011年，世界肥胖病发病率排行榜统计图显示，中国已赫然列为全球第10名肥胖病高发的国家。

更令人不安的是，中国人肥胖病增长的速度已赫然居全球第二，仅次于墨西哥！

我国2011年9月公布的《2010年国民体质监测公报》也显示了同样的结果，并强调指出不只是中小學生，包括成年人和老年人，超重和肥胖率都在持续增长。

有关统计数据表明，过去的10年，中国国民长出了西方人30年增长的体重！

2008年，一份发表在美国《保健事务》杂志上的报告称，中国当时肥胖人口已达3.25亿，增幅超过了美国、英国和澳大利亚，中国人的腰围增长速度竟然名列世界之最，而在未来10年，还可能增加一倍。

世界卫生组织（WHO）的官员预言：如果再不能有效地控制肥胖和糖尿病，中国的经济发展将因此受累，经济增长的优势很可能被庞大的医疗负担所抵消！

谁曾想到，在30年前中国还是世界上拥有最瘦人口的国家呢？

1981~1989年，美国康奈尔大学、英国牛津大学、中国预防医学科学院联合开展的，涉及中国24个省的69个县區，在人类生物医学史上规模最大、以人群为研究对象的膳食生活方式与疾病关系的“中国健康调查”得出的结论是：中华民族传统饮食结构——以植物性食物为主的膳食，比美国的传统膳食——以动物性食物鸡、鸭、鱼、肉、蛋、奶为主的膳食更有利于健康，更有利于预防和控制肥胖、癌症、糖尿病、高血压和脑卒中等慢性非传染性疾病。

当前，肥胖的中国危机重重，然而社会上许多人却对肥胖病的危害熟视无睹。

肥胖可用体重指数（BMI）表示，女性体重指数超过24，男性体重指数超过25，即可以认为是属于病理性肥胖的范畴。

一旦体重指数超过30以后，糖尿病、高血压、高胆固醇血症、冠心病以及某些癌症的发病率和死亡率也随之升高。

一味效仿西方的饮食和生活方式，摒弃低动物蛋白、低脂肪、以植物性食物为主的中国传统膳食结构，伴随日益减少的体力劳动和体育运动，导致中国进入了肥胖时代；也造成了近30年来，我国心血管病的死亡率已经高于欧美，癌症的死亡率增加80%，成为居民首位死因，并同时跃居世界糖尿病第二大国的现实。

尽管引发肥胖的原因包括遗传和环境因素，但有证据表明，造成肥胖的慢性能量代谢不平衡，主要是摄入膳食脂肪过多，热量过剩引起的。

膳食结构中油脂和动物性食物的增加，导致油脂消费过量；而摄入脂肪的结构不合理，是导致肥胖等一系列慢性非传染性疾病发生的重要原因。

## <<警惕危害健康的地沟油>>

### 编辑推荐

《警惕危害健康的"地沟油":食用油脂中存在的不安全因素》通俗地介绍了有关“地沟油”的知识，以及食用油脂中存在的不安全因素，告诉大家如何正确地选择和辨别食用油脂，并且介绍了厨房中用油的科学。

让广大人民群众能够了解有关知识，练就火眼金睛，明辨危害健康的油脂。

<<警惕危害健康的地沟油>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>