

<<家庭食品营养与安全手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭食品营养与安全手册>>

13位ISBN编号：9787502179434

10位ISBN编号：7502179437

出版时间：2010-8

出版时间：石油工业出版社

作者：沙怡梅 编著

页数：187

字数：220000

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>

## <<家庭食品营养与安全手册>>

### 前言

现代人追求“买得放心、吃得科学”。

我们在超市里，看着琳琅满目的食品，总是在想：哪种食品好？

好在哪里？

每种食品每天吃多少合适？

好吃的吃多了有害处吗？

都是一日三餐，为什么有的人健康，有的人受到慢性疾病的困扰？

为什么有的人身材匀称，有的人肥胖臃肿？

这些其实都是怎样选择食品 and 如何均衡搭配饮食的问题。

关于怎样选择食品 and 如何均衡搭配饮食的问题，如果你到网上找答案，在极短的时间内就可以获得非常多的结果，且不说还有电视、报纸、电台、社区讲座，形形色色、戴着炫目光环的真假专家们提倡和鼓吹的各种方法。

对于这些令人眼花缭乱的宣传，大家茫然了，没想到“吃什么，怎么吃”，居然成了21世纪的头等头痛大事。

过去是没的吃，现在是有的吃但不知道怎么吃。

选择食品 and 如何均衡搭配饮食，其实核心问题是用什么标准来衡量的问题。

相信养生的方法或者祖传秘方，那都是在没的吃的时候积累的经验，每个专家的说法都不一样，当然有对有错。

而且没有公认的标准，你自然没办法核实。

因此如果没有科学根据，就不要轻易相信。

现代人要相信科学。

因为科学是人类迄今为止认识世界、接近真理的最佳途径；并且，科学的标准是客观、可靠的。

如果你怀疑，可以找第二个、第三个专家去核实。

## <<家庭食品营养与安全手册>>

### 内容概要

本书依据《中国居民平衡膳食宝塔》提供的原则，对与粮谷类、蔬菜水果类、肉类、蛋类、水产类、乳及乳制品、豆类及豆制品、油脂类、酒类、饮料类、食品添加剂和调味品、食品包装材料和餐具、婴幼儿及儿童食品等相关的食品安全和营养问题进行了详细的阐述与剖析，帮助消费者了解各类食品中的营养成分，学会鉴别有害食品，走出饮食误区，从而选择健康安全的食品。

## <<家庭食品营养与安全手册>>

### 作者简介

沙怡梅，主管技师。

在北京市疾病预防控制中心长期从事营养与食品卫生工作。

在中国核心医药期刊上发表学术论文、译文等10余篇。  
参加《2002年北京市居民营养与健康状况调查报告》的编写。

参与禽流感与SARS的防控工作。

## &lt;&lt;家庭食品营养与安全手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 我们应该怎么吃 一、选择安全、有益健康的食物是关键 二、要想膳食保安全, 购买选择严把关 三、家庭用餐建议 四、外出及节日就餐时的食品安全问题 五、解读食品标签第二章 我们的主食——粮谷类食品 一、粮谷类食品的营养与安全 二、如何选择放心粮食第三章 丰富我们的菜篮子——蔬菜、水果 一、蔬菜、水果的营养 二、蔬菜、水果常见污染物及其预防 三、如何选择果蔬与去除果蔬表面残留的农药 四、新鲜蔬菜与水果的保藏第四章 林材总总的肉类食品 一、“红肉”与“白肉” 二、肉及肉制品的贮藏与加工 三、肉类食品的鉴别与选择第五章 蛋类的学问 一、蛋类的营养与污染 二、蛋类的贮存及卫生要求 三、如何识别蛋类的品质第六章 水产类食品的营养与安全 一、水产品的营养与安全 二、水产类的储存及保鲜 三、水产品的选择攻略第七章 我们获取天然钙质的良好来源——乳制品 一、乳及乳制品的营养价值及卫生要求 二、乳制品的食用误区 三、乳制品的选择秘籍第八章 我国传统食品——豆制品 一、豆类和豆制品的分类及营养价值 二、不利于豆类营养成分吸收的因素及去除方法 三、选择豆制品的攻略第九章 要健康少吃油——油脂类食品的营养与安全 一、油脂的卫生问题与营养 二、油脂选择攻略第十章 饮酒要限量——酒类的安全 一、过量饮酒的危害 二、假酒及其危害 三、酒类的选择第十一章 每天足量饮水——饮料的安全 一、每天足量饮水——6杯水=1200毫升 二、水及饮料的食品安全问题 三、水及饮料的选择秘籍 四、茶叶的食品安全问题第十二章 不要一谈食品添加剂就紧张 一、着色剂(色素)不能滥用 二、正确认识防腐剂 三、甜味剂的使用与糖尿病 四、漂白剂使用勿过量 五、护色剂亚硝酸盐的利与弊 六、面粉不是越白越好第十三章 调味品的大千世界 一、调味品也要认真挑选 二、真假调料的鉴别第十四章 食品包装材料和餐具的选择 一、塑料制品 二、陶瓷餐具 三、玻璃食具 四、食品包装用纸 五、金属食具第十五章 婴幼儿及儿童食品的安全与合理搭配 一、婴幼儿的合理喂养 二、儿童食品的选择 三、让我们的宝宝更健康附录1 常见食物中含盐量排行榜附录2 常见食物中含铁量排行榜附录3 常见食物中含钙量排行榜附录4 常见蔬菜水果中含维生素C量排行榜参考文献

## <<家庭食品营养与安全手册>>

### 章节摘录

插图：鱼是汞的天然浓缩器生物链的作用会将无机汞转化为有机汞，并进行生物富集作用。生物的富集作用可使环境中低浓度的物质，在最后一级生物体内提高几十倍甚至成千上万倍。

汞主要蓄积于鱼的脂肪组织中，鱼龄越大，体内富集的汞就越多。

不同鱼种富集汞的能力不同，鱼体中汞的含量也不同。

一般来说，食肉鱼的体内汞含量大于食草鱼，吃鱼的鸟在体内蓄积的汞更多。

不要把那些吃鱼的鸟类当做野味来享用。

汞（通常以甲基汞的形式存在）在体内代谢缓慢，可引起蓄积中毒，并通过血脑屏障进入大脑，影响脑细胞的功能。

·水生生物、陆生植物可富集在海产品中，镉的含量是海水的4500倍。

陆生植物的根系可吸收土壤中的镉。

因此，镉污染地区的蔬菜、粮食中的镉含量远高于无污染地区。

如按富集系数的大小排列，蔬菜中镉含量的顺序是：芹菜叶、菠菜、莴笋、大白菜、油菜、小白菜、芹菜茎、韭菜、茄子、圆白菜、黄瓜、菜花。

镉对机体的危害是破坏肾脏的近曲小管，造成钙等营养素的丢失，使病人骨质脱钙，导致“痛痛病”。

上述几种重金属主要是通过食物链中的生物富集作用对人体造成伤害的。

4，小心饮食中的致癌物俗话说：“病从口入”，饮食和疾病的关系早已在医学研究中得到了证实。

许多我们每天都吃的东西，恰恰是被忽视了了的致癌物质，如果不多加小心，毒素日积月累，所造成的严重后果常常是难以预料的。

<<家庭食品营养与安全手册>>

编辑推荐

《家庭食品营养与安全手册》：中国家庭不可或缺的饮食营养工具书买的放心 吃得科学 远离疾病 收获健康

<<家庭食品营养与安全手册>>

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>