第一图书网, tushu007.com

<<选对食品健康100分>>

图书基本信息

书名：<<选对食品健康100分>>

13位ISBN编号：9787506477550

10位ISBN编号：7506477556

出版时间：2011-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：《好生活百事通》编委会

页数：209

字数：250000

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

第一图书网, tushu007.com

<<选对食品健康100分>>

内容概要

食品安全事件频发，饮食环境充满风险。
食品=毒品9《选对食品健康100分》从解析食品添加剂入手，全面、科学地指导读者科学选购食材，把住“入口关”，让每一个人能在端起碗、拿起筷子时放心吃。
饮食无忧，健康自然来。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

专业的生活图书策划撰稿机构

第一图书网, tushu007.com

<<选对食品健康100分>>

书籍目录

Part 1 民以何食为天
今天，我们还能吃什么
令人触目惊心的食品安全事件
食品安全是人命关天的头等大事
健康是吃出来的，疾病也是吃出来的
科学认知，为食品安全护航
食品安全的涵义
食品安全之殇
食品中的三大不安全因素
生物学因素
化学因素
物理因素
专题：购买保健食品，借你一双慧眼
兴奋剂类
改善性功能、抗疲劳保健食品中乱加的
违禁成分
减肥类保健食品中乱加的违禁成分
食品中的环境污染残留物
农药
常见种类
农药污染食物的途径及原因
易残留农药的食物
过量食用农药残留食物对人体的危害
抗生素
常见种类
抗生素污染食物的途径及原因
易残留抗生素的食物
过量食用抗生素残留食物对人体的危害激素
Part 2 食物中毒——环境卫生与食品的污染及防范
常见种类
激素污染食物的途径及原因
易残留激素的食物
过量食用激素残留食物对人体的危害
二英
常见种类
二英污染食物的途径及原因
易残留二嗯英的食物
过量食用二英残留食物对人体的危害
多氯联苯
常见种类
多氯联苯污染食物的途径及原因
易残留多氯联苯的食物
过量食用多氯联苯残留食物对人体的危害
重金属污染
常见种类

第一图书网, tushu007.com

重金属污染食物的途径及原因
易残留重金属的食物
过量食用重金属残留食物对人体的危害
食品的虫类污染
苍蝇
蟑螂
储藏粮食中的螨虫
食品的包装污染
食品包装污染食物的途径
食品包装污染的食物对人体的危害
如何避免食品包装带来的食品污染
养成良好的食品卫生习惯
注意饮食卫生习惯
保持厨房用具卫生
下厨时做好个人卫生
一次性餐具里的卫生隐患
别把冰箱当保险箱
洗涤剂并不是卫生的保障
洗涤剂的危害
正确使用洗涤剂的方法
烹调加工对食物安全的影响
如何消除食物中的有毒成分
恰当食用下列食物
食物中毒的预防与急救
食物本身就是一把双刃剑
细菌性食物中毒
化学性食物中毒
真菌性食物中毒
反式脂肪影响脑部发育
预防食物中毒应遵循的原则
常见食物中毒的急救
专题：生活中可能存在的食物毒害
……
Part 3 食物隐性中毒——从食品添加剂看食品安全
Part 4 食品安全风险的防范
Part 5 吃得放心，吃出健康
Part 6 加工食品的选购与安全处理

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：过清洗、消毒加工等程序，以消灭食品中可能存在的细菌，对生食品加热烹调是我们在日常生活中常用的最好的杀菌消毒法。
其次，加工后的食品要做好卫生保护，防止其受到外界的污染，在接触食品之前，无论是食品行业中的从业人员，还是一般的消费者，都一定要洗手。
否则，一旦食品被细菌污染，就可能会造成食物中毒事件的发生。
病毒。
病毒比细菌还要微小，尽管病毒不能在食物中繁殖，只能在某些活组织内存活，但是病毒也能引起多种疾病。
因病毒导致的疾病最严重的是甲型肝炎病毒引起的甲型肝炎。
甲肝病毒主要通过食物传播，受粪便等污染的水源、瓜果蔬菜、水产品和在卫生条件较差的环境中加工而成的凉菜等都有可能会传播该病毒。
甲型肝炎的表现症状为发烧、恶心、腹部不适，随后出现黄疸。
甲肝的潜伏期较长，一般为28-30天，所以很难提前发现该病毒的传播。
但该病毒多没有抗热性，因此在日常的食物烹饪过程中，用一般的加热处理就可以将其消灭。
霉菌。
被霉菌及其毒素污染后的食品可能引起人体中毒。
据统计，全世界每年平均有2%的谷物因为霉变不能食用，从而造成巨大的经济损失。
目前已知的霉菌毒素约200多种，其中与食品关系较为密切的有黄曲霉素、杂色曲霉素、赫曲霉素等。
霉菌造成的食物污染常发生在多雨的南方地区，较典型的是黄曲霉素，它会引起肝脏和其他器官的严重病变，甚至还有致癌性。
妥善贮藏食品，尤其是谷类、面粉、水果等，是预防霉菌毒素的主要方法。
家中贮藏的大米、面粉、水果等食品一旦发生霉变现象，应经过妥善处理方能继续食用。
◎寄生虫。
我国海域辽阔，海洋中寄生虫的种类繁多，这些寄生虫一旦侵入人体，不仅可能对人体造成危害，严重时还会导致死亡。
许多地区发生的因寄生虫致病多是由于饮用了没有经过处理的生水或是在食品制作中使用了不干净的水源，或者食用了生的和烹煮时间较短的鱼、虾、贝类或肉类。
食物被寄生虫污染是难以被观察到的，要防止寄生虫致病，首先是制作食品使用的水要卫生；第二是食物的来源要保证可靠，尤其是用于生食的食品应该经过寄生虫检验安全后方能食用；第三是加热食物的时间要保证充足。

第一图书网, tushu007.com

<<选对食品健康100分>>

编辑推荐

《选对食品健康100分》：全面解析食品中8大类环境污染物残留，揭示50余种食品添加剂的真面目，5大类食品安全的防范饮食法，27种常见食材的选购与安全处理，31种加工食品的安全选购法则。
认识食品安全／食品中毒的防范／拒绝非法食品添加剂，天然食品的安全选购与处理／加工食品的安全选购与处理。

第一图书网, tushu007.com

<<选对食品健康100分>>

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