第一图书网, tushu007.com

<<安心吃>>

图书基本信息

书名：<<安心吃>>

13位ISBN编号：9787530876749

10位ISBN编号：7530876740

出版时间：2013-4

出版时间：天津科学技术出版社

作者：桑志成

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

前言

前言食品与人体健康、日常生活密切相关，人们常说“吃、穿、住、行”，“吃”排在了所有生活需要的最前面，可见人们对食物的重视。
孔子曾说“食不厌精，脍不厌细”，早在食物资源匮乏的时代，人们就已经开始注意饮食的精细。
然而，在中国人刚刚“吃饱”，准备向“吃好”过渡的今天，食品安全问题却像一块块大石，在平静的饮食湖水中激起一圈圈涟漪。
2008年的“三鹿奶粉三聚氰胺”事件，到2012年“瘦肉精”事件、“地沟油”事件，人们不禁问：现在到底还有什么东西能让我们吃得安心？
食品安全问题层出不穷，但也并不像人们想象的那么恐怖，在很多所谓的食品安全问题的背后也有人们对食品不够深入了解，以及对食品安全问题过于敏感，以致产生了“宁可信其有，不可信其无”的一味相信谣传的现象。
这种情况的出现有其社会发展的原因，也有人们对食品的认知态度。
当然，在这个过程中，人们更加关注生活质量、关注食品安全的行为是非常正确的，这也是社会进步的一种表现。
面对食品安全，人们需要用更加科学的眼光来认知，这需要一个过程，同时也需要客观而科学的食品安全知识做引导。
食物是每天都要吃的，它直接关系着百姓此时此刻的健康，对于当前纷乱的食品市场，与暂时还无法立即完善的食品安全监管制度，作为食物直接消费的百姓自己也需要练就一双火眼金睛，来辨别哪些食物是安全的，而哪些食物是被“黑心商人”灌注了伤害健康的物质。
尽管在缺乏更多的食品信息的情况下，我们的“火眼金睛”显得那么的黯然无光，但这是当前食品安全现状中我们唯一能做的。
这本书从当前食品现状出发，以当前广泛流传于社会中的食品安全事件为切入点，用一种科学的态度向大家解释食品安全，讲述如何才能尽量买到、吃到真正安全的食品。
书薄力微，谨以此抛砖引玉，希望更多的人科学地看待食品安全问题，并推动真正的食品安全时代的来临。

内容概要

桑志成编著的《安心吃(聚焦舌尖上的饮食安全)》讲述了：食品安全隐患就像是一颗定时炸弹，随时都有爆炸的可能。
苏丹红咸鸭蛋、毒胶囊、皮革奶，各种有毒食品充斥在我们身边，令人真假难辨……如此之多的“人造”食物不容忽视。
所以，在当今这种食品安全环境下，懂得辨别食品安全的知识是我们必须掌握的，熟悉食品中存在的隐患也是必须的！
《安心吃(聚焦舌尖上的饮食安全)》将重塑你的饮食安全新观念，在“污染”的环境中，指明一条安全的饮食之道。

作者简介

桑志成，男，主任医师，医学博士，中国中医科学院中西医结合专业硕士生导师。
曾获2002年国家科技进步二等奖、2005年中国中医科学院中医药科技进步三等奖、2011年中国中西医结合学会科技进步二等奖。
在核心期刊发表论文数十篇，长期关注国民体质健康，潜心于饮食安全的研究。

书籍目录

第一章 食品安全与健康民以食为天，食物与人体健康密切相关。
在中国人刚刚“吃饱”，准备向“吃好”过渡的今天，食品安全问题却像一记记大石，在平淡的饮食湖水中惊起一圈圈涟漪。
食品安全问题如今已成为中国人餐桌上的重要问题，就像是耳边的一个警钟，不断地提醒着人们关注食品安全、关注健康。
不良饮食与癌症垃圾食品的“难言之隐”食物需足虑，餐具要留心巧选食品摊贩，安全卫生无患保健品会让身体更健康吗保证食品安全的方法日常防菌和防虫是重点看食品标签，解食品秘密出现食品安全事件该找谁第二章 餐桌上的传闻与谣言在食品安全事件一次又一次冲击我们生活时，人们开始睁大眼睛关注食品安全问题。
在一次次出人意料的食品问题事件后，人们的神经变得越来越敏感、薄弱，而一些耸人听闻的食品安全传闻和谣言，趁虚而入很快便散布开来。
方便面“32天代谢”之传闻蓬灰拉面原生态食物相克不靠谱避孕药鱼系谣传激素鸡肉之谬论“打针西瓜”不可信“非油炸更健康”是噱头“鸡精比味精更健康”不科学“铁锅炖藕变黑水”是正常现象“石灰煮笋”是瞎说“腌菜伤人”之误区“激素果蔬”言论荒谬反季节水果的欢喜与忧愁“汤泡饭伤胃”是流言“微波炉热饭伤身”不可信“香蕉通便”之伪论“毒食物”真的有那么多吗“避孕药黄瓜”纯熟荒谬第三章 食物自有“毒”当食物成为伤害人体健康的“毒药”，更多的人把目光投向制作食物的单位、卫生监管部门，殊不知，家中的厨房里、餐桌上的纯天然食物正以另外一种方式分解出毒素，并最终进入人体。
即使是最普通的食物，如果处置、食用方法不当，也会变成一种“有毒”食品。
剩菜剩饭与亚硝酸盐久置蔬菜中的亚硝酸盐这些鲜菜也有毒蔬菜过于求鲜也危险路边野菜不要采烂水果不烂部分也有毒剩水果之是是非非果不吃未熟时纯净水并不像你想象的那么纯净第四章“人造”食物毒素不忽视在社会经济驱使下，食物不再单纯是可以食用的东西，它还意味着利益，于是食品安全事件层出不穷。
向牛奶中加“三聚氰胺”以增加蛋白粉含量；给猪吃瘦肉精，以保证它长瘦肉；给鸭子吃苏丹红，保证鸭蛋“红心”；把陈化米叫做“陈米”……一件件食品安全事件，无一不在挑战人们已经薄弱的神经。
市场无常，只好自救。
食物烹制不当也产“毒”被染色的“黑”食物面粉不要“小白脸”选择面条不简单“健康”馒头怎么选速冻饺子问题多陈米与陈化米之考问植物奶油与蛋糕那些“假装”天然的蔬菜蔬菜农药残留“对抗赛”水果不可貌相水果标签也有毒肉类变形记瘦肉精与瘦肉的组合转基因和杂交品种要分清奶粉汞超标怎么回事咸蛋还能不能吃火锅汤能喝吗麻醉海鲜需小心真假鳕鱼大辨析选油有标准好油孬油一辨就清盐，你用对了吗“勾兑”并没有那么可怕低价蜂蜜理由多“立顿”铁观音茶还能喝吗第五章 食品添加剂知多少食品添加剂是食物运输、保存过程中非常重要的成分。
不过，现在的食品添加剂趋于复杂化，甚至影响着食品安全。
鉴于对自身健康的关注，普通人有必要对食品添加剂有所了解。
常见食品添加剂种类和功能常见食品防腐剂种类与标准常见食品抗氧化剂种类与标准常见食品着色剂种类与标准常见食品增稠剂种类与标准常见食品甜味剂种类与标准常见食品香料种类与标准常见食品乳化剂种类与添加标准常见食品抗结剂的种类与添加标准常见食品酸味剂种类与添加标准火锅、麻辣烫中的辣椒精真的那么可怕吗硼砂萨其马还能吃吗食用明胶与老酸奶的“搭配”附录：2011～2012食品安全事件参考书籍

章节摘录

编辑推荐

《安心吃:聚焦舌尖上的安全饮食》编辑推荐：1、带你走出饮食误区，引领健康风潮。
食物越来越丰盛，而健康状况却越来越糟糕，食品安全问题层出不穷：激素鸡肉、“蓬灰拉面”、“打针西瓜”、“避孕药黄瓜”、方便面32天代谢，鸡精比味精更健康……纯属谣言！
“勾兑”没那么毒、“避孕药黄瓜”也没那么狠。
2、在防不胜防的食品安全隐患中，我们该吃什么？
如何吃？
被染色的“黑”食物、水果不可貌相、面粉不要“小白脸”、真假鳕鱼大辨析、低价蜂蜜藏玄机、瘦肉精、“健康”馒头怎么选……如此之多的“人造”食物不容忽视，教你如何辨识有害食物，市场无常，只好自救！

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