

<<明天你还敢吃吗>>

图书基本信息

书名：<<明天你还敢吃吗>>

13位ISBN编号：9787810865883

10位ISBN编号：7810865889

出版时间：2008-10

出版时间：第四军医大学出版社

作者：王枫 主编

页数：204

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>

<<明天你还敢吃吗>>

前言

在我国春秋时期，齐国有一个伟大的政治家管仲曾经说过：“王者以民为天，民以食为天，能如天之天者，斯可以。

”这说明了食物对人类生存的重要性。

人类要维持生命和繁衍，就需要不断地摄入食物。

过去由于科学技术不发达，加工食品不多，一般不会有太多的食品安全问题。

但是随着社会的发展。

我们今天所吃的食物，在我们吃以前已经经过了许多环节，在这复杂的加工、储存、运输过程中，难免不会有有害的东西进入食品。

倘使在这个过程中，再碰上监管部门监管不力，食品生产经营者利欲熏心、故意掺杂使假，多种因素之下，食品的安全就更无法保证了。

对于我们以食为天的老百姓而言，食物出了问题，就意味着天塌了。

这本是不能想象的情景。

然而不幸的是，我们的天现在真的被捅出了大洞，只要我们看看最近几年发生的食品安全事件就可以知道。

面对不断出现的食品安全问题，虽然国家和政府做出了不懈的努力进行改进。

也取得了一些成果，但是食品安全事件还是层出不穷。

尤其是最近发生的“三鹿奶粉”事件，使我们对食品的安全性产生了深刻的怀疑。

作为消费者，我们一方面要期待政府的努力、监管部门的责任、食品生产商的良知，同时也要不断提高我们自己辨别不安全食品的能力和意识，因为这是我国食品安全现状下一种不得不采取的自我保护手段。

在有关食品安全的问题中，我们必须有一个概念，就是有些东西在食品中是绝对不允许存在的，存在了就是不可原谅、不能食用的，比如三聚氰胺。

有些东西是可以存在的，但必须是微量或经过严格安全性评价和审批以后允许的，比如食品添加剂等。

。

<<明天你还敢吃吗>>

内容概要

食品，与人们生活息息相关。

然而。

目前食品问题红灯频闪。

在家庭生活中，如何杜绝食品安全隐患。

让您和您的家人吃得安全、放心、健康，是我们编写本书的宗旨。

本书分析了国内当前食品安全的严峻形式，敲响警钟，以引起警惕；以问答的形式向大众介绍目前食品安全存在的普遍问题；全面系统地分析日常生活中最容易出现安全问题的各类食品，如米面及其制品、果蔬、蛋奶、饮品、水产品、调味品等，并提供行之有效的鉴别方法或避免措施。

希望借此为您的健康饮食提供有益指点。

使您远离不安全食品。

<<明天你还敢吃吗>>

作者简介

王枫，博士，1965年生，陕西省岐山县人。

第四军医大学营养与食品卫生学教研室主任、教授，营养与食品卫生学硕士研究生导师。

1989年毕业于华西医科大学，1995年于第四军医大学获得营养与食品卫生学硕士学位，1998年于第二军医大学获得营养与食品卫生学博士学位，1998年至2

<<明天你还敢吃吗>>

书籍目录

- 第一部分 引子
- 第二部分 食品安全知多少 什么是食品安全？
 - 食品质量主要有哪几项基本要求？
 - 什么是食品污染？
 - 食品中可能存在哪些污染物质？
 - 哪些环节易导致食品污染？
 - 防止食品污染的措施有哪些？
 - 什么是转基因食品？
 - 转基因食品对人体有害吗？
 - 你知道什么是绿色食品、有机食品及无公害食品吗？
 - 什么是无公害农产品？
 - 食品加工中产生的化学危害及其预防措施有哪些？
 - 食品容器、加工设备和包装材料的化学危害及预防措施有哪些？
 - 食品中的物理危害及其预防措施有哪些？
 - 我们现在吃的食物中是不是绝对不含对人体有害的东西？
 - 你知道“QS”吗？
 - QS标志的含义是什么？
 - 什么是食品标签？
 - 如何看食品标签？
 - 如何正确识别标签与理解食品标签内容？
 - 食品保质期和保存期有什么区别？
 - 保健(功能)食品与药品的区别是什么？
 - 什么是食源性疾病？
 - 如何保证厨房的卫生安全？
 - 饮料酒的标签应注意什么问题？
 - 如何鉴别真假洋酒？
 - 假冒进口食品鉴别常识有哪些？
 - 食品安全事故是怎样分级的？
 - 发生食品安全事件时如何进行有效的投诉？
 - 食品安全投诉举报有哪些注意事项？
 - 什么是食品添加剂？
 - 为什么要在食品加工中使用食品添加剂？
 - 食品添加剂主要有几类？
 - 食品添加剂对人体有害吗？
 - 目前我国食品添加剂使用存在的主要问题是什么？
 - 哪些食品出现过食品添加剂超标的问题？
 - 食品防腐剂对人体都有害吗？
 - 食品中有意加入的化学品及其危害性的预防措施是什么？
 - 食品中无意或偶然加入的化学品及其危害性的预防措施是什么？
 - 你知道儿童食品安全十大问题吗？
 - 如何避免儿童饮食中可能出现的生物性污染？
 - 如何避免儿童饮食中的化学物质污染？
 - 购买儿童食品有哪些注意事项？
 - 儿童不宜多吃的食物有哪些？
 - 儿童吃无铅皮蛋有害吗？
 - 煎炸油能反复使用吗？

<<明天你还敢吃吗>>

- 新的食用油质量标准与原标准有什么不同？
- 吃什么油好？
- 什么叫1:1:1？
- 为什么说“橄榄油”和“茶籽油”好？
- 压榨油与浸出油有什么区别？
- 常食精炼油有益吗？
- 调和油、色拉油、玉米胚芽油、花生油哪种吃着好？
- 植物油可用于煎炸吗？
- 吃植物油有哪些误区？
- 选购食用油的要领是什么？
- 吃多少油合适？
- 如何食用和保存酱油？
- 怎样煮豆浆？
- 豆浆应该怎样煮才算熟？
- 转基因大豆食品安全吗？
- 豆腐和豆浆应如何保存？
- 饮用豆浆应注意什么？
- 豆浆和豆奶是一回事吗？
- 为什么会发生豆芽菜中毒？
- 为什么不宜食用干炒黄豆？
- 大米是怎样分类和定等的？
- 什么是糙米？
- 为什么说糙米营养价值比精制大米高？
- 什么是清洁米？
- 清洁米有什么优点？
- 什么是强化米？
- 为什么强化米越来越受到重视？
- 为什么大米会陈化？
- 陈化米有什么害处？
- 怎样防止大米陈化？
- 面粉的种类如何划分？
- 怎样选购和保存面粉？
- 不吃主食(大米、小麦等五谷)有害吗？
- 油炸、烧烤食品能常吃吗？
- “千万不能吃剩菜、剩饭”的说法对吗？
- 味精是“美味陷阱”吗？
- 为何要少吃腌制食品？
- 蔬菜为什么不宜久存？
- 如何避免水果、蔬菜中的残留农药？
- 清洗水果、蔬菜上的农药残留方法有哪几种？
- 如何科学饮水？
- 饮料能代替水吗？
- 喝火锅汤对身体有益吗？
- 你知道酸奶、乳酸菌饮料和酸性饮料的区别吗？
- 什么是炼乳？
- 什么是牛初乳制品？
- 鲜奶有哪些包装形式？

<<明天你还敢吃吗>>

如何区别鲜牛奶与含乳饮料？

你知道如何科学喝奶吗？

吃冰淇淋能代替喝奶吗？

能以鲜奶煮后“结皮”的多少来判断奶的质量好坏吗？

喝牛奶会导致高血脂和肥胖吗？

有些人喝牛奶会腹泻是怎么回事？

多吃奶片有利于健康吗？

哪些人不宜饮牛奶？

还原奶的营养价值如何？

煮牛奶时先放糖还是后放糖？

芦荟中有毒素吗？

如何预防食物中毒？

突发性食物中毒应如何进行急救？

生活中容易引起中毒的蔬菜有哪些？

常见食物中毒及预防措施有哪些？

常见食物的禁忌有哪些？

第三部分 食品问题大排查 谷类及其制品 大米 小米 面粉 油条 粉丝、粉条 豆制品 豆浆 腐竹 豆芽 豆腐 蔬菜及其制品 蔬菜 菌类 水果 畜肉及其制品 猪肉 香肠 禽肉及其制品 鸡、鸭 禽肉制品 盐水鸭 蛋类及其制品 水产品 鱼类 泡发水产品 海带 奶类及其制品 牛奶 奶粉 饮品 水果汁饮料 茶饮料 酒类 调味品 酱油 盐 醋 罐头食品 糖类 蜂蜜 食糖 食用油脂 植物油 动物脂肪 冷冻食品附录参考文献

<<明天你还敢吃吗>>

章节摘录

1. 食品防腐的必要性生鲜食品放久，细胞组织离析，为微生物滋长创造了条件。

食物被空气、光和热氧化，产生异味和过氧化物，有致癌作用。

肉类被微生物污染，使蛋白质分解，产生有害物腐胺、组胺、色胺等，是食物中毒的重要原因。

食物未进行保鲜处理保存在冰箱中，仍会腐败变质，只是速度放慢了。

食品为防止微生物的侵袭，必须进行防腐处理，不过是除菌、灭菌、防菌，不同的抑菌手段而已。

2. 化学防腐剂的使用是安全的全世界普遍采用的各种防腐剂中，仍以化学合成的苯甲酸钠、山梨酸钾、丙酸盐为主。

我国规定的限量标准比国际标准还要严格得多。

比如：苯甲酸钠在国际上ADI (Acceptable Daily Intake, 人体每日允许摄入量) 值为0~5毫克，相当于60毫克成人的终身摄入无害剂量，每天为300毫克；而我国规定在饮料中为0.2克/千克体重，即一个成年人每天喝一升饮料，苯甲酸钠为200毫克，比国际规定的ADI值还低。

3. 防腐剂认识的误区如今在社会上存在着一种对食物防腐保鲜的错误看法。

认为纯天然食物就不应添加任何防腐抗氧化剂。

其实市场上所有加工的食品，为了防止腐败变质，均经过了防腐处理，只是方法不同罢了。

例如罐头食品是经过高温杀菌、抽空密封保存的食品，当然不需要加任何防腐剂；又如用糖腌制的蜜饯和盐腌制的盐干菜，由于高浓度的糖和盐，使微生物细胞脱水而不可能在这类食物上繁殖；牛奶经乳酸菌发酵生成的酸奶，含有防腐作用的乳酸和乳酸菌素，所以不需添加防腐剂；以上食品均不需再添加任何防腐剂，也不必在包装上去注明“本产品不含防腐剂”。

有些消费者，每天喝着国际名牌可乐饮料，但却不知道：全世界的可乐，均含有苯甲酸钠防腐剂！

食品中有意加入的化学品及其危害性的预防措施是什么？

在现代食品工业中，为了延长食品的保质期、防止腐败变质；为了改善食品的感官性质，提高风味，赋予食品颜色；为了有利于食品加工操作；为了保持及提高食品的营养价值以及其他特殊需要而加入食品中的各种添加剂越来越多，这种现象的利弊目前还很难下定论。

虽然所有食品添加剂的使用都必须经过适当的安全性毒理学评价，要求对具有一定毒性的食品添加剂应尽可能不用或少用，但在使用时仍必须严格控制使用范围和使用量。

食品中有意加入的化学品主要指各类食品添加剂，投毒亦属在食品中有意加入危害物，而且这种危害的发生率在我国食品安全案例中还占有相当高的比例。

食品添加剂的种类很多，只要按有关法律或法规的要求使用，是没有危害的，但使用不当或超剂量使用，就有可能成为食品中的化学危害。

食品添加剂可能导致的潜在危害主要有以下几方面：1. 急性和慢性中毒食品中滥用有害化合物，可引起急性和慢性中毒，这种案例在世界各国均有发生。

例如，我国天津、江苏、新疆等地曾发生因食用含砷的盐酸、食碱而导致的急性中毒事件，中毒者出现痉挛、意识模糊、呼吸困难等症状，甚至引起死亡。

过量食用添加剂，如亚硝酸盐、漂白剂、色素和一度食用某些致癌性添加剂，在短期内一般都不容易看出其危害，但长期食用有致癌、至畸等危害。

2. 引起变态反应近年来，食品添加剂引起变态反应的报道日益增多，例如，糖精可引起皮肤瘙痒症、日光性过敏性皮炎（以脱屑性红斑及浮肿性丘疹为主）；苯甲酸及偶氮类染料皆可引起哮喘等过敏症状；香料中很多物质可引起呼吸道发炎、咳嗽、喉头水肿、支气管哮喘、皮肤瘙痒、皮肤划痕症、麻疹、血管性水肿、口腔炎、便秘、头痛、行为异常、浮肿及关节痛；柠檬黄等可引起支气管哮喘、麻疹、血管性水肿等。

3. 体内蓄积问题国外，在儿童食品中加入维生素A作为强化剂，由于它具有脂溶性，在人体内有蓄积作用。

例如，在蛋黄酱、乳粉、饮料中加入这些强化剂，摄入3~6个月后当总摄入量达到25万~28万单位时，消费者出现食欲不振、便秘、体重停止增加、失眠、兴奋、肝大、脱毛、脂溢、脱屑、口唇龟裂、痉挛，甚至出现神经症状、头痛、复视、视神经乳头水肿、四肢疼痛、步行障碍等。

<<明天你还敢吃吗>>

动物实验证明，大量食用维生素A会发生畸形。

维生素D过度摄入也可引起慢性中毒。

4. 食品添加剂转化产物问题 (1) 制造过程中产生的一些杂质，如糖精中的杂质邻甲苯磺酰胺，用氨法生产的焦糖色素中的4-甲基咪唑等。

(2) 食品贮藏过程中添加剂的转化，如赤藓红色素转为内荧光素等。

(3) 与食品成分起反应的物质，如焦碳酸二乙酯形成强烈的致癌物质氨基甲酸乙酯，亚硝酸盐形成亚硝基化合物等。

上述这些问题所产生的危害都是已知的，令人担心的是对某些添加剂共同使用时能产生的有害物质目前还不清楚，有待进一步研究。

<<明天你还敢吃吗>>

媒体关注与评论

食品安全与你、我、他息息相关，食品安全不仅需要老百姓提高鉴别能力，监管部门提高监管力度，还需要由上至下有一种共识，就是：有些东西应该是食品中绝对不存在的，存在了就是不能食用的，比如三聚氰胺；有些东西是可以存在的，但必须是微量或经过严格安全性评价和审批以后允许的，比如食品添加剂。

——中国工程院院士 樊代明本书是一位学者对当前食品安全问题发出的迫切声音，希望对以食为天的“民”有助益。

——中国医师协会营养医师专业委员会常委 赵长海百姓以食为天，如果天塌了，怎么办？也许我们不能再默默地忍受，或发一些旁观者的评论。

现在我们需要各方共同大声齐呼：我们的天，不能塌！ ——国内著名养生专家 王强虎

<<明天你还敢吃吗>>

编辑推荐

《明天,你还敢吃吗》是一位学者对当前食品安全问题发出的迫切声音。

希望对以食为天的“民”有助益。

——中国医师协会营养医师专业委员会常委 赵长海食品安全与你、我、他息息相关，食品安全不仅需要老百姓提高鉴别能力，监管部门提高监管力度，还需要由上至下有一种共识，就是：有些东西应该是食品中绝对不存在的，存在了就是不能食用的，比如三聚氰胺；有些东西是可以存在的。

但必须是微量或经过严格安全性评价和审批以后允许的，比如食品添加剂。

——中国工程院院士 樊代明百姓以食为天，如果天塌了，怎么办？

也许我们不能再默默地忍受，或发一些旁观者的评论。

现在我们需要各方共同大声齐呼：我们的天，不能塌！

——国内著名养生专家 王强虎

<<明天你还敢吃吗>>

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>