

<<生活中不可不知的食品安全知识>>

图书基本信息

书名：<<生活中不可不知的食品安全知识>>

13位ISBN编号：9787543605404

10位ISBN编号：7543605406

出版时间：2009-6

出版时间：青岛出版社

作者：项阳青 主编

页数：215

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>

<<生活中不可不知的食品安全知识>>

内容概要

俗话说“民以食为天”，食物是人类赖以生存的物质基础。

身体的生长发育和组织更新所需要的原料、人体的各种生理活动和保持体温恒定所需要的能量都是由食物供给的。

粮食、食用油、蔬菜、水果、肉类、禽类、水产品、蛋类、乳类、糕点、糖果、罐头、饮料、豆制品、调味品等都属于食品。

我国的食物不但品种繁多，而且食品加工和烹饪技术更是独树一帜，这是我国劳动人民几千年创造和积累的成果。

食品安全是一项关系国计民生的“民心工程”，直接关系到广大人民群众的身体健康和生命安全，关系到经济发展和社会稳定。

保障食品安全是一项复杂的系统工程，从生产到流通再到消费，各个环节都要抓好；从政府到企业到消费者，人人都要明白，家家都要参与。

近年来苏丹红和三聚氰胺等事件的恶劣影响，使广大消费者至今仍心有余悸。

因此，必须严厉打击破坏食品安全、危害人民健康的行为，加强食品安全宣传教育，提高全民食品安全知识水平和自我保护能力，营造全社会共同关注、共同参与食品安全的良好氛围。

当前，许多消费者的食品安全意识还不强，消费知识仍然不足，食品安全的社会基础还不牢固。

广大消费者迫切需要一本通俗易懂、内容实用的食品安全与营养保健的科普读物。

本书汇集了食品安全管理、食品鉴别、营养科学、食品贮藏、消费维权等食品安全基础知识，从细节处着手告诉读者如何选购食物，怎样科学合理地安排自己的饮食，什么季节应该多吃哪些食品，在消费中遇到问题如何投诉等等。

这本书是人们饮食安全和营养保健的居家生活锦囊。

<<生活中不可不知的食品安全知识>>

书籍目录

第一章 食品安全常识 1.什么是食品安全 2.什么是饮食风险 3.当前食品安全面临哪些新问题 4.食品污染的主要来源有哪些 5.家庭防范食品污染的措施有哪些 6.什么是食源性疾病 7.食源性疾病危险因素的来源主要有哪些

第二章 食品选购基础知识 第一节 食品选购的原则 1.食品安全的十二条守则是什么 2.安全制备食品的原则是什么 3.采购食品有哪些卫生要求 4.什么样的食品具有较好的安全保证 5.怎样选择重金属污染少的食物 第二节 食品标签知识 1.如何正确识别食品标签 2.食品标签一般需要有哪些内容, 如何理解 3.怎样利用食品标签选购食品 4.特殊营养食品的标签应注意什么问题 5.饮料酒的标签应注意什么问题 6.什么是食品的保质期和保存期 7.用于包装上的防伪措施有哪些 8.如何由包装辨别真伪优劣 9.为什么要慎用塑料包装袋 10.如何根据包装上的标签辨别质量 第三节 与食品质量及安全相关的认证 1.什么是“OS认证” 2.什么是有机食品 3.什么是绿色食品 4.什么是无公害农产品 5.什么是“ISO9000认证” 6.什么是“ISO22000认证” 7.什么是“HACCP认证” 8.什么是“GMP认证” 9.什么是中国驰名商标 10.什么是中国名牌产品 11.什么是原产地域产品保护

第三章 各种食品的鉴别与选购 第一节 大米、面粉与食用油安全消费知识 1.如何鉴别大米的品质 2.如何选购面粉 3.食用粉主要有哪些种类 4.面粉增白剂主要有哪些 5.什么是“吊白块” 6.如何识别“加料”面粉 7.如何鉴别和选购食用油 8.怎样选购好香油 第二节 蔬菜安全消费知识 1.蔬菜农药残留超标有哪些危害 2.哪些蔬菜农药污染较严重 3.哪些蔬菜受到的农药污染小一些 4.如何根据蔬菜的颜色看营养 5.如何购买无公害蔬菜 6.如何科学食用蔬菜 7.如何避免买到受化肥污染的蔬菜 8.为什么不要买模样古怪的蔬菜 9.怎样选购茄子 10.怎样选购辣椒 11.怎样选购西红柿 12.怎样选购土豆 13.怎样选购山药 14.怎样选购扁豆 15.怎样选购豇豆 16.怎样选购黄瓜 17.怎样选购冬瓜 18.怎样选购丝瓜 19.怎样选购萝卜 20.怎样选购胡萝卜 21.怎样选购菠菜 22.怎样选购塌棵菜 23.怎样选购茼蒿 24.怎样选购芥菜 25.怎样选购芹菜 26.怎样选购韭菜 27.怎样选购菜花 28.怎样选购卷心菜 29.怎样选购菜豆 30.怎样分拣蔬菜 第三节 水果安全消费知识 1.水果的质量问题主要有哪些 2.如何解决水果质量问题 3.为什么催熟的瓜果危害大 4.如何鉴别“毒西瓜” 5.如何选购“安全水果” 第四节 肉及肉制品安全消费知识 1.如何鉴别新鲜猪肉 2.如何鉴别注水猪肉 3.常见的病害猪肉有哪些 4.如何鉴别病死猪肉 5.如何鉴别母猪肉 6.什么是瘦肉精 7.如何防范瘦肉精 8.如何购买放心猪肉 9.如何挑选猪内脏 10.如何选购牛肉 11.如何鉴别注水牛肉 12.如何鉴别牛肉的新鲜度 13.如何鉴别羊肉的新鲜度 14.如何选购香肠 15.如何选购熟肉制品 16.选购肉制品应注意什么 第五节 禽及禽蛋类产品安全消费知识 1.如何选购鸡肉 2.如何鉴别注水鸡鸭肉 3.如何鉴别蛋类的新鲜度 4.如何选购禽类腌腊肉制品 第六节 水产品安全消费知识 1.水产品的质量问题主要有哪些 2.重金属危害有哪些, 如何防范 3.如何识别受污染的鱼 4.如何鉴别鱼的新鲜度 5.如何鉴别虾的新鲜度 6.如何鉴别海蟹的新鲜度 7.如何鉴别贝壳类产品的的新鲜度 8.选购淡水鱼有哪些诀窍 9.如何识别甲醛浸泡的水发产品

第七节 豆制品和奶类产品安全消费知识 1.豆腐都有哪些营养成分 2.豆制品的种类主要有哪些 3.豆制品易存在哪些质量方面的问题 4.如何选购豆制品 5.如何选购、保存和食用豆芽 6.如何识别化肥豆芽 7.如何鉴别鲜牛奶 8.如何鉴别假奶粉 9.如何合理选购和饮用酸奶

第八节 调味品安全消费知识 1.关于食盐要了解哪些相关知识 2.关于酱油要了解哪些相关知识 3.购买酱油有哪些误区 4.如何鉴别酱油优劣 5.关于食糖要了解哪些相关知识 6.关于食醋要了解哪些相关知识 7.食醋有哪些种类 8.什么是人工合成醋 9.如何选购食醋 10.如何存放食醋 11.关于料酒有哪些相关知识 12.如何鉴别味精的真伪 13.鸡精的成分有哪些 14.如何科学使用味精 15.选购酱腌菜应注意什么 16.使用蚝油有哪些讲究 17.关于红辣椒要了解哪些相关知识 18.选购干红辣椒的注意事项有哪些

第四章 食品贮藏与保鲜知识 1.蔬菜该怎样保鲜 2.水果该怎样保鲜 3.肉类该如何储存和保鲜 4.鱼类如何保鲜 5.鸡蛋如何保鲜 6.如何防止植物油氧化 7.如何储存豆腐 8.如何保存鲜牛奶 9.如何储存大米 10.夏天如何存放面粉 11.什么是食品添加剂 12.食品防腐剂都有害吗 13.哪些食品易出现食品添加剂超标的问题 14.食品添

<<生活中不可不知的食品安全知识>>

加剂是否对健康有害 15.什么是三聚氰胺 16.苏丹红是食品添加剂吗 17.什么是孔雀石绿 18.食品
储存有哪些要求第五章 食物中毒及常见食品去毒知识第六章 科学健康饮食第七章 消费保护常识
和相关法律法规

<<生活中不可不知的食品安全知识>>

章节摘录

第一章 食品安全常识 1.什么是食品安全 食品安全是指食品无毒、无害,符合应当有的营养要求,对人体健康不造成任何急性、亚急性或者慢性危害。

2.什么是饮食风险 风险可简单地理解为人们所不希望发生的事件的发生概率或机会多少。做任何事情都有风险问题,不过风险有大小,饮食当然也不例外。有一些饮食风险是可以度量的,而有一些饮食风险只能根据风险评价结果给予估算,例如某种食品成分的风险。

饮食风险通常都是针对整个人群而言,并非指个人风险,后者通常比群体风险要低或高一些。

就食品而言,个人风险将视危害成分暴露量、个人敏感性及饮食方式等而定。

用风险概念来分析食品安全性问题,就不难理解现实生活中并不存在无风险或零风险的事,问题在于消费者能接受什么样的风险。

对可能的风险和获益作综合的平衡,权衡得失利害,才能作出合理的取舍和符合实际的决策。

例如,在外就餐可能有食品污染、餐具不洁、染病机会多等危险,但有省时、便捷、美味的好处,相对而言,其风险在多数情况下是可以接受的。

食品生产、加工过程中使用的农药、兽药、添加剂及其他化学品,可能为消费者带来一定的风险,但不用这些化学品又会增大别的风险,如病虫害滋生可使食品中某些致病的微生物、生物毒素、寄生虫增多,导致食品的质量和数量严重下降,食品的营养和品味不佳,食品价格上涨。

作为消费者,只能根据条件选择接受哪一种风险。

显然,对风险与获益两个方面的充分、全面的认识与理解,是确保食品安全性的前提。

其中,对食品中可能含有的危害成分的风险评价及其相应的风险控制,则是一项基础性的工作,需要严格的方法、技术、工作程序和机构上的支持与保证。

3.当前食品安全面临哪些新问题 对有害投入品的投入变换手法,给检测工作带来了难度。

如养殖户添加“瘦肉精”变过去的全程添加为现在的宰前二十天停止添加,规避了通行的尿样检测,但肝、肾、肌肉中仍然残留,食用后对人体健康仍然有较大的危害。

有害投入品的功能花样翻新,危害面较大。

现在有害投入品的功能,不仅是为了降低成本,还包括改变颜色、形状、口感等,并不断开发“新的功能”。

例如,为了提高销售价格,某地十多家养鸡场竟在鸡饲料里添加了加丽素红(色素)以生产所谓“红心土鸡蛋”;为防止苍蝇污染,竟在火腿上喷敌敌畏;为使蚕蛹显得新鲜,竟给蚕蛹喷敌敌畏,使之不住摇头;在鱼池中加入激素,使鱼保持活力,不断游动;给屠宰前的生猪喂盐,使之口渴喝水,以增加肉中水分等。

有些企业打着金字招牌制售污染食品,欺骗性较大。

一些不法分子将普通的甚至是污染的食品进行包装,贴上“有机食品”、“绿色食品”、“无公害食品”、“质量安全食品”的标签,或打着著名品牌的招牌,进入超市高价出售,利用品牌、超市的信誉度和影响力,欺骗消费者。

以低营养食品原料替代生产假冒高营养食品,销售重点由城市转向农村。

由于广大农村尤其是经济落后的偏远地区,收入水平较低,监管力度较弱,加上农民食品安全意识普遍不强、鉴别能力差,给制假售假者提供了一个宽松的环境。

于是,一些不法分子将假冒伪劣和有害物超标食品的销售重点,由城市转向农村。

4.食品污染的主要来源有哪些 生物性污染 食品的生物性污染包括微生物、寄生虫及昆虫的污染。

微生物污染主要有细菌与细菌毒素、霉菌与霉菌毒素以及病毒等的污染。

出现在食品中的细菌除包括可引起食物中毒、人畜共患传染病等的致病菌外,还包括能引起食品腐败变质并可作为食品受到污染标志的非致病菌。

病毒污染主要包括肝炎病毒、脊髓灰质炎病毒和口蹄疫病毒等污染,而其他病毒不易在食品上繁殖。

寄生虫及其虫卵主要是通过病人、病畜的粪便直接污染食品或通过水体和土壤间接污染食品。

<<生活中不可不知的食品安全知识>>

昆虫污染主要包括粮食中的甲虫、螨类、蛾类以及动物食品和发酵食品中的蝇、蛆等污染。

化学性污染 食品化学性污染涉及范围较广，情况也较复杂。

主要包括：来自生产、生活和环境中的污染物，如农药、兽药、有毒金属、多环芳烃化合物、N-亚硝基化合物、杂环胺、二噁英、三氯丙醇等。

食品容器、包装材料、运输工具等接触食品时溶入食品中的有害物质。

滥用食品添加剂。

在食品加工、贮存过程中产生的物质，如酒中有害的醇类、醛类等。

掺假、制假过程中加入的物质，如在辣椒粉中掺入的化学染料苏丹红。

物理性污染 有的物理性污染物可能并不威胁消费者的健康，但是严重影响了食品应有的感官性状和（或）营养价值，主要有：来自食品产、储、运、销的污染物，如粮食收割时混入的草籽、液体食品容器中的杂物、食品运销过程中的灰尘等；食品的掺杂使假，如粮食中掺入的沙石、肉中注入的水、奶粉中掺入大量的糖等；食品的放射性污染，主要来自放射性物质的开采、冶炼、生产、应用及意外事故造成的污染。

5.家庭防范食品污染的措施有哪些 一般来说，家庭防范食品污染可采取如下措施：（1）要购买没有污染和杂质、没有变色及变味且符合卫生标准的食物，不买已知被污染的食物。

（2）生鱼生肉应在低温下保存，买回后若超过两小时才烹调，也宜先放入冰箱，不要图省事。

（3）要买消毒牛奶，不食用未经加工的牛奶。

（4）易腐败的食品要随买随加工，加工过的食品最好马上吃掉。

食物在室温下存放的时间越长，危险性就越大。

（5）做饭前要把手洗干净，中间转而做另一种食品时最好也要洗手。

（6）菜刀、菜板用前都应清洗干净，要先切熟食，后切生品，或切生熟食品的菜刀、菜板分开。

（7）尽量用封闭的容器装食物。

（8）当准备食用已存放一段时间的食物时，要将食物再次加热到100℃以上。

（9）饮用洁净的水，把水烧开了再喝。

（10）及时将厨房里的垃圾清除、扔掉。

6.什么是食源性疾病 食源性疾病是指通过摄食而进入人体的有毒有害物质（包括生物性病原体等致病因子）所造成的疾病。

一般可分为感染性疾病和中毒性疾病，包括常见的食物中毒、肠道传染病、人畜共患传染病、食源性寄生虫病以及化学性有毒有害物质所引起的疾病。

食源性疾病的发病率居各类疾病总发病率的前列，是当前世界上最突出的公共卫生问题。

7.食源性疾病危险因素的来源主要有哪些 食源性疾病可以有不同病原，也可有不同的病理和临床表现，但是这类疾病有一个共同的特征，就是通过进食行为而发病，这就为预防这类疾病提供了一个有效的途径：加强食品卫生监督管理，倡导合理营养，控制食品污染，提高食品卫生质量，可有效预防食源性疾病的发生产，总的来说，食源性疾病危险因素主要来自以下几个方面：（1）过早地烹调食物，煮熟的食物保存在室温条件下（25～40℃）超过2小时。

（2）熟食或剩余食品重新加热的温度和时间不够，未能杀死病菌。

（3）肉、奶、蛋、豆类及其制品加热不彻底或不均匀，未烧熟煮透。

（4）冷冻肉及家禽在烹调前没有充分解冻。

（5）由于人员操作或者食品存放不当等造成生熟食品交叉污染。

（6）误食有毒的动植物或者烹调加工方法不当（如四季豆或豆浆未煮透），没有去除其中的有毒物质。

（7）生吃水产品及其他可能被寄生虫、细菌、病毒污染的食品。

（8）食物的体积过大，烹调的温度和时间不够。

（9）食品从业人员健康状况和卫生习惯不良。

（10）使用不洁净的水。

第二章 食品选购基础知识 第一节 食品选购的原则 1.食品安全的十二条守则是什么

<<生活中不可不知的食品安全知识>>

国家食品药品监督管理局联合八大部委实施的食品药品放心工程，推出了“食品安全十二条守则”，是广大消费者日常饮食安全的指导原则。

- (1) 尽量选择到正规的商店、超市和管理规范的农贸市场购买食品。
- (2) 尽量选择有品牌、有信誉、取得相关认证的食品企业的产品。
- (3) 立即食用做熟的食品。
- (4) 不买比正常价格过于便宜的食品，以防止上当受骗。
- (5) 不买、不吃有毒有害的食品，如河豚、毒蘑菇、果子狸等。
- (6) 不买来历不明的死动物。
- (7) 不买畸形的、与正常食品有明显色彩差异的鱼、蛋、瓜、果、禽、畜等。
- (8) 不买来源可疑的反季节水果、蔬菜等。
- (9) 不宜多吃以下食物：松花蛋、臭豆腐、味精、方便面、葵花子、猪肝、烤牛羊肉、腌菜、油条等。

(10) 购买时查看食品的包装、标签和认证标识，查看有无注册和条形码，查看生产日期和保质期。

对怀疑有问题的食品，宁可不买不吃。

购买后索要发票。

(11) 买回的食品应按要求进行严格的清洗、制作和保存。

(12) 厨房以及厨房内的设施、用具要按要求进行清洁管理。

2.安全制备食品的原则是什么 世界卫生组织科学总结了不同国家食源性疾病发生情况的资料，提出了安全制备食品的十项原则。

这些原则不仅对食品卫生经营企业提出卫生要求，也适用于广大群众居家生活。

选择经过安全处理的食物 许多食品诸如各类水果和蔬菜，其自然状态是最佳状态，也有的食品未经处理可能是不安全的。

例如，要购买消毒过的牛奶而不买生牛奶；宜选购经过辐照的新鲜的或冷冻的家禽。

经过处理的食物可以提高安全性和保存期。

某些生吃的食物，例如生菜，则需要清洗干净。

.....

<<生活中不可不知的食品安全知识>>

编辑推荐

《生活中不可不知的食品安全知识》食物是人类赖以生存的物质基础，食品安全是一项关系广大人民群众的身体健康和生命安全的“民心工程”。

使消费者增强食品安全意识、增加食品安全知识，树立健康、科学的消费观念，积极参与食品安全的监督，保证饮食安全和身体健康。

<<生活中不可不知的食品安全知识>>

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>