

<<怎样吃才健康>>

图书基本信息

书名：<<怎样吃才健康>>

13位ISBN编号：9787543857285

10位ISBN编号：7543857286

出版时间：2009-6

出版时间：湖南人民出版社

作者：肖斌

页数：267

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>

## <<怎样吃才健康>>

### 前言

今天吃什么？

疲累了一天的你终于回到家，瘫在饭桌前问道。

她（他）神秘一笑，端出一锅熬了四个小时的鸡汤。

你微微皱眉，不是正闹禽流感吗？

万一是只感冒的鸡呢？

那么，吃火锅吧，简单便捷。

于是你夹起最爱的粉丝，这时电视里响起一个声音——“粉丝在晾晒过程中增加了漂白剂、氨水等物质……”顿时，一口粉丝卡在喉咙里，吐也不是，咽也不是。

算了，网上都说了，晚上应该吃清淡点儿，什么劳什子的火锅鸡汤，都见鬼去吧！

干脆煮上一锅皮蛋瘦肉粥，又营养又健康。

“不行！

老师说了，皮蛋里铅含量超标，我们小孩子吃多了会得多动症的！

”儿子突然抗议，一本正经的样子容不得你丝毫置疑，只得作罢。

好吧，记得冰箱里还有一块儿豆腐，不是号召人们多食用豆制品吗？

切点儿小葱拌块儿豆腐总不会有什么错吧？

你的手刚刚放到冰箱门上，爸爸的一句话，顿时将你炸得体无完肤——“报纸上说，小葱和豆腐掺在一起会产生沉淀，不但补不了钙，还容易得结石啊！

你饿着肚子趴在餐桌上大叫，呜呼哀哉！

这偌大的天下，竟容不下家中这一张小小的餐桌了吗？

## <<怎样吃才健康>>

### 内容概要

每个人都是食物供应链上的一个环节，一种食物从农场到饭桌，每个环节都可能导致食品不洁。谁都希望吃的食物是干净的，但问题是，食物干净不干净，看是看不出来的。

这就需要我们具备足够的关于“食品安全”的知识。

本书将针对日常生活中食物供应链的每一个环节的安全问题展开讲解，帮助您了解“食品安全”，远离疾病。

## <<怎样吃才健康>>

### 作者简介

肖斌，北京人，现任中国养生保健协会副会长兼秘书长、《中国保健报》社总编辑、中国国际养生保健研究院研究员、中国生命科学与营养保健专家、中国作家协会会员。

个人专著与专场报告会演讲主题：《食律——健康人生32条饮食戒律》、《从头到脚说健康——每天五分钟健康一

## &lt;&lt;怎样吃才健康&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 包装袋的作用不仅仅是装食物 第一节 正确解读食品标签 第二节 什么是食品的QS证书？  
 第三节 决不能忽视的“食品配料表” 第四节 了解食品保质期 第五节 保质期和保存期有何区别？  
 第六节 无公害食品·绿色食品·有机食品 第七节 食品包装袋的隐患 第八节 当心有“毒”的食品  
 保鲜膜 第九节 一次性餐盒会惹祸 第十节 别用报纸垫着吃东西第二章 买现成的吃，更不能高枕无忧  
 第一节 外面做的东西好吃却伤身 第二节 别给孩子吃油炸食品 第三节 怎样看待“洋快餐”？  
 第四节 餐馆里的免费茶别多喝 第五节 当心有毒一次性筷子 第六节 “口水油”水煮鱼，你吃了吗？  
 第七节 正确认识亚硝酸盐食品 第八节 当心小饭店的劣质餐巾纸 第九节 罐头食品里的健康陷阱  
 第三章 也许你不信，但%的人都不会做饭 第一节 洗菜方法要科学 第二节 减少营养流失的切菜法 第  
 三节 这样淘米最健康 第四节 绿色蔬菜最好现吃现买 第五节 做菜时记得开抽油烟机 第六节 何时放  
 盐，你知道吗？  
 第七节 食盐是一把“双刃剑” 第八节 味精提味要注意 第九节 吃点粗粮也健康 第十节 煮粥烧菜别  
 放碱 第十一节 别用开水解冻肉 第十二节 面肥发面不健康 第十三节 炸食物的油不要反复利用 第十  
 四节 砂锅炖菜不健康 第十五节 汤泡饭，会搞垮你的肠胃第四章 注意食品输出基地——厨房里的安  
 全问题 第一节 常给厨房抹布消消毒 第二节 别让砧板成为交叉感染的源头 第三节 别用漆制筷子 第  
 四节 抽油烟机要常清洗 第五节 别把冰箱当成储物柜 第六节 安全用锅，不容忽视 第七节 用消毒碗  
 柜取代木碗柜 第八节 你认识化学洗涤剂吗？  
 第九节 把肉分成小块儿冻第五章 当心厨房里的“有毒”食物 第一节 剩饭剩菜 第二节 咸菜 第三节  
 烂掉的水果 第四节 刚出炉的面包 第五节 不熟的涮羊肉、烤羊肉 第六节 不熟的豆角 第七节 动物  
 肝脏 第八节 死黄鳝 第九节 生海鲜 第十节 长芽的土豆 第十一节 新鲜黄花菜 第十二节 青西红柿  
 第十三节 人造奶油 第十四节 老化水 第十五节 没有烧不开的水 第十六节 没煮透的豆浆 第十七节  
 新茶 附：日常饮食禁忌例第六章 家常菜也给你惹麻烦 第一节 小葱拌豆腐 第二节 土豆烧牛肉 第三  
 节 青椒炒牛肝 第四节 黄豆炖猪蹄 第五节 田螺酿肉 第六节 菠菜豆腐羹 第七节 红黄沙拉 第八节  
 红白萝卜木耳汤 第九节 冬瓜鲫鱼汤 第十节 五香茶叶蛋 第十一节 芝麻鸡块 第十二节 豆浆冲鸡蛋  
 附：记住这些给健康加分的营养搭配第七章 食品加热的学问多 第一节 热油炒菜损害健康 第二节 炸出  
 来的食物要少吃 第三节 煮鸡蛋最有营养 第四节 汤并非煲得越久越好 第五节 不要连着包装袋热牛  
 奶 第六节 微波食品要少吃 第七节 微波炉使用有讲究 第八节 宝宝食物别用微波炉加热 第九节 微波  
 炉加热慎用保鲜膜 第十节 味精、鸡精不能长时间加热第八章 储存食物窍门多 第一节 大米的存储  
 第二节 白面的存储 第三节 蔬菜的存储 第四节 肉类的存储 第五节 海鲜的存储 第六节 面包的存储  
 第七节 咸菜的腌制存储 第八节 开盖罐头的存储 第九节 牛奶的存储 第十节 茶叶的存储 第十一节  
 食盐的存储 第十二节 酱油、醋的存储 第十三节 白糖的存储 第十四节 鸡蛋的存储 第十五节 食用  
 油的存储 第十六节 姜、蒜、葱的存储第九章 放心食物怎么选？  
 第一节 识别优劣大米 第二节 选购优质蔬菜 第三节 选购优质水果 第四节 鉴别染色小米 第五节 选  
 购优质茶叶 第六节 选购面粉的方法 第七节 要买只买放心肉 第八节 放心鸡肉怎样挑？  
 第九节 海鲜的选购窍门 第十节 教你鉴别正宗辣椒粉 第十一节 选购安全、健康食用油 第十二节 判  
 断鸡蛋是否新鲜的窍门 第十三节 选购新鲜的牛奶及奶制品第十章 食品添加剂，听说过，没见过 第  
 一节 食品添加剂有哪些？  
 第二节 为什么要用食品添加剂？  
 第三节 防腐剂到底有多可怕？  
 第四节 苏丹红也是食品添加剂吗？  
 第五节 危害来自滥用添加剂

## &lt;&lt;怎样吃才健康&gt;&gt;

## 章节摘录

我们在逛超市的时候，经常会发现很多打折销售的食品。

一般来讲，食品打折不外乎两种情况：一种是厂家为了促销而打折，另外一种就是这个商品快要到保质期了，商家为了把它尽快地卖出去，所以打折。

仔细想一下，这个保质期，无论是对于商家还是老百姓来说，大家都很关注。

那么，平时购买食品的时候，应该怎么正确认识保质期问题呢？

一、什么是保质期？

保质期是指在一定的条件（保藏条件）下，保持食品质量（品质）的期限，是食品的最佳食用期。在保质期内，食品的色香味俱全，与新鲜食品有相近的食用品质，食品所有指标，包括感官要求、理化指标、卫生指标都符合产品标准的规定。

如果超过此期限，在一定时间内，食品仍然是可以食用的。

但应指出的是，《中华人民共和国食品卫生法》规定：禁止销售超过保质期的食品。

《标签法》中规定，食品必须要有保质期。

保质期是食品在一定的期限内保证质量的一个期限。

对于食品，我们能不能在保质期以后食用，要看个人情况。

从严格的科学角度来讲，在保质期之外的食品是不能食用的。

虽然食品的品质在保质期前后的变化不是很大。

但是，刚出厂的食品和过了保质期以后的食品之间的区别还是非常明显的。

比如，过了保质期的食品的一些营养成分会大大流失。

再比如，如果是碳酸饮料过了保质期，其气体的外溢就会很明显，当然会大大地影响口感。

所以，建议大家在购买食品的时候，还是尽量买靠近生产日期的新鲜产品为好。

二、保质期内就安全吗？

在弄清楚什么是保质期的问题之后，您便可以放心地购买食品了。

不过，还要提醒您一点，食品包装上已经很明确地注明了生产日期、保存期以及储存期等等，您完全可以按照商品的标识购买自己想要的食物。

不过在日常生活当中，我们也要购买很多散装的产品，比如说像散装的糖、散装的饼干以及散装的熟食等等。

这些东西并没有包装袋和印刷好的商品标识。

遇到这种情况，很多朋友会想，既然是散装，它一定是新鲜的了，其实不然。

这些东西同样有保质期的问题。

所以，您在购买这些食品时，除了要向销售人员仔细地询问出厂时间以及保质期以外，最好还是亲自拿起来认真看看颜色，闻闻气味。

当然，能尝一尝就更好了。

食品被买回家后，一定要注意保存。

因为食品保质期的规定都是指食品在某种保存条件下的保质期限。

比如说包装袋上都注明了保存温度，如是否需要冷藏、冷冻等，这些您都要看清楚，不然，即使在保质期内，食品也有可能发生腐败或者丢失营养成分的情况。

黑木耳治结石。

结石病是生活中的常见病，对于体内初有轻微结石者，若坚持每天吃上1—2次黑木耳，一般疼痛、呕吐、恶心等症状即可在2—4天内缓解，长期坚持结石也可自行消失。

因为黑木耳中含有一种特殊物质，能促进消化道与泌尿道各种腺体的分泌，促使结石排出。

在超市买食物的时候，相信大部分人都不会忘记看一下食物的生产日期以及保质期。

但是除了保质期外，很多人还很困惑地发现了“保存期”，究竟保质期和保存期有何区别？

买食物的时候应该注重看保质期还是保存期呢？

下面就给您解答。

我国食品标签法规定，每一种包装食品在标签上都应该标注保质期和保存期。

## <<怎样吃才健康>>

例如，某种食品的保质期是5个月，而保存期则为8个月，这说明如果在5个月内食用该食品，食品的颜色香味俱佳，并与新鲜食品有相近的食用品质。

而5个月后到8个月内该食品由于受温度、空气、湿度等环境因素的影响，食品内部的某些理化性质会发生微小的变化，内在品质将略有下降，如发生褐变、油脂轻度氧化等，但卫生指标合格，仍可继续食用。

但如果超过了8个月，食品质量就没有保证了，应该立即从货架上撤下来，否则就违反了国家规定。

但事实上，目前我国只有约1%的食品能按照国家规定，在包装上既有保质期又有保存期的标注。

而99%在市场上流通的食品，在包装上只标注保质期而没有保存期。

这样，就无形当中把保质期视同保存期，结果是超过保质期未到保存期可以继续出售的食品，就不能再销售了。

因为，消费者不再购买超过保质期的食品，食品卫生监督部门也视为违规，对商家还要给予处罚。

于是一些食品生产厂商便利用法规上的漏洞，延长甚至夸张食品的保质期，至少是1年或1年以上。

结果保质期内的食品很难达到保质要求。

这样的例子不胜枚举：如速冻食品保质期定为1年，实际上，8个月后食用品质就已经下降；而果肉型果汁保质期为一年，但实际上某些产品不到半年，果肉、果汁就会分离、沉淀，失去了原来果汁风味。

。

<<怎样吃才健康>>

编辑推荐

《怎样吃才健康:关于食品安全的10个忠告》由湖南人民出版社出版。

《中国保健报》鼎力推荐！

关于食品安全的10个忠告。

<<怎样吃才健康>>

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>