

<<什么可以吃>>

图书基本信息

书名：<<什么可以吃>>

13位ISBN编号：9787547809556

10位ISBN编号：7547809553

出版时间：2011-8

出版时间：上海科学技术出版社

作者：马志英

页数：160

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>

<<什么可以吃>>

内容概要

食品添加剂到底有没有毒？

辐照食品究竟安全吗？

还要不要吃碘盐？

.....在目前食品安全事件频发的情况下，这些问题一直萦回人们脑际。

《什么可以吃——个人饮食安全攻略》作者马志英根据自己几十年来在食品生产和科研工作中积淀的丰富经验，从食品风险评估这一全新视角，审视了当前大众饮食中出现的一系列食品安全的生动案例，诠释了饮食危害的来源、表现、识别和防范等各个方面，尤其是针对每种饮食都提出了可操作性很强的应对措施，并穿插了大量的“小窍门”，还在每章后归纳出了简洁而实用的“防范攻略”，有理有据地忠告人们什么可以吃，怎么吃，什么不可以吃。

《什么可以吃——个人饮食安全攻略》在分析各种饮食风险的同时，介绍了进行饮食风险评估的方法，既使读者更好地了解目前面临的食品安全状况，又帮助读者结合自身情况进行个性化的饮食风险评估，最大限度地避免不安全食品的危害。

本书内容通俗、简明、易懂，还配上了许多插图，以图代文，可读性强。

<<什么可以吃>>

作者简介

马志英：上海市食品研究所副所长、总工程师

长期从事食品营养、食品生化、食品加工和食品安全方面的科研工作，完成“生鲜肉物流冷链系统产业化关键技术研究”、“厨房工程食品产业化关键技术研究及示范应用”、“胶原多肽和胶原蛋白的开发及其在食品等领域中的应用研究”、“上海地区高危食品预警与加工控制技术研究”等国家“九五”重大科研项目及省部级重点科研项目十多项；研究的新技术、新产品累计创利上亿元。

发表论文和著作四十多篇，获8项国家科技部、国内贸易部及上海市级科技进步和成果奖，荣获3次上海市劳动模范称号。

<<什么可以吃>>

书籍目录

- 食品添加剂到底有没有毒
 - 清水怎么变成高汤了呢
 - 什么是食品添加剂
 - 关于食品添加剂有哪些认识误区
 - 食品添加剂存在哪些安全问题
 - 怎样减少食品添加剂的危害
 - 扩展阅读
 - 怎么读懂食品标签
 - 防范攻略
- 饭店里的菜加了多少添加剂
 - 炸鸡里面怎么有橡胶
 - 餐饮店的菜肴为什么要加添加剂
 - 餐饮店的菜肴怎么做得这么好吃
 - 餐饮添加剂有哪些健康风险
 - 在外就餐要留心什么
 - 防范攻略
- 什么颜色的食品吃不得
 - 漂亮的“玉米馒头”是怎么做出来的
 - 什么是色素
 - 某些人工合成色素和工业染色剂有什么危害
 - 花花绿绿的儿童食品有什么危害
 - 怎么防范色素和工业染色剂的危害
 - 防范攻略
- 哪些食品中有非法添加物
 - 婴儿怎么得了肾结石
 - 食品中为什么会出现非法添加物
 - 非法添加的危害有多大
- 哪些食品最易被非法添加
 - 怎样应对非法添加
 - 防范攻略
- 阻挡塑化剂入口有哪些办法
 - 怎么会有“异常讯号”
 - 什么是塑化剂
 - 塑化剂对健康有什么危害
 - 塑化剂怎样进入食品中
 - 怎样避免摄入塑化剂
 - 防范攻略
- 你吃的肉里残留了多少药物
 - 鲜活的鱼虾吃了会致癌吗
 - 这些动物可能会吃什么药长大
 - 滥用兽药可能对健康造成什么危害
 - 怎样远离兽药滥用的危害
 - 防范攻略
- 哪些蔬菜农药残留多
 - 谁在韭菜里下了毒

<<什么可以吃>>

农药残留会带来什么危害

哪个季节、哪些蔬菜的农药残留量较高

怎样减少蔬菜农药残留对健康的危害

防范攻略

蔬菜中的亚硝酸盐会致癌吗

这个婴儿来自外星球吗

硝酸盐怎么变成了亚硝酸盐

硝酸盐和亚硝酸盐有没有致癌性

硝酸盐和亚硝酸盐每天允许吃多少

怎样判断蔬菜的硝酸盐污染情况

什么菜的硝酸盐含量最高

蔬菜怎样吃更安全

防范攻略

海产品和淡水产品哪种更安全

吃肥美的大闸蟹怎么也让食客担忧

哪些水产品的化学性危害最严重

水产品存在哪些生物性危害

海产品有很多生物毒素吗

怎样安全食用水产品

扩展阅读

水产品的营养和安全如何能兼得

防范攻略

吃哪些天然食物也会中毒

为什么上百名学生都中毒了

哪些天然食物会引起中毒

怎么防范天然食物中毒

防范攻略

镉米之险怎样应对

为什么这些村庄出生的都是女婴

吃了镉会得什么病

镉含量超过多少的大米吃了就不安全

你的镉中毒风险有多大

怎样规避镉的危害

扩展阅读

哪些食物的镉污染比较严重

防范攻略

还要不要吃碘盐

碘盐为什么总让人不放心

碘过少或者过多有什么危害

食盐里到底要不要加碘

食盐里加多少碘合适

碘盐怎样吃才安全

扩展阅读

怎样计算碘的摄入量

防范攻略

怎么吃不容易铅中毒

她的血铅含量为什么这么高

<<什么可以吃>>

铅对人体有什么危害

从膳食中摄入的铅不应超过多少

如何让孩子远离铅的伤害

扩展阅读

铅的用途多污染也大

防范攻略

哪些食品容易被汞污染

鱼翅比粉丝好吃吗

汞怎样循环污染

汞对健康有哪些危害

吃多少汞会危害人体健康

怎样远离汞污染一

防范攻略

你吃的食物会不会含有砒霜

矿泉水里哪儿来的砒霜

什么是砷

我们的身体需要砷吗

过量摄入砷会引起哪些疾病

砷的安全摄入量是多少

怎么防范砷中毒

扩展阅读

哪些怪病是由砷中毒引起的

算一算你吃了多少砷

防范攻略

你吃的食品被二噁英污染了吗

二噁英污染是工业化国家的“专利”吗

什么是二噁英

二噁英是从哪里来的

二噁英会致癌吗

二噁英是怎么进入人体的

怎样防止二噁英从口而入

扩展阅读

影响较大的二噁英污染事件

防范攻略

辐照食品究竟安全吗

张阿姨买的红枣还能吃吗

什么是辐照食品

辐照食品有哪些种类

辐照食品可能存在哪些安全隐患

怎样减少食用辐照食品的风险

防范攻略

<<什么可以吃>>

章节摘录

怎样避免摄入塑化剂 按照现代社会的生活方式，要完全避免摄入塑化剂几乎是不可能的。正常生活中接触到的塑化剂对人体产生危害的风险不大，但是，我们应从改变生活习惯开始，尽量降低从食物中摄取的塑化剂的含量。

尽量用玻璃、陶瓷、不锈钢取代塑料制品盛放食物与塑料相比，玻璃、陶瓷、不锈钢的性质更加稳定，与食品直接接触更加安全可靠。

塑料的毒性从哪儿来？

塑料有个很奇妙的毒性现象，叫做“有毒的单体，无毒的聚合物”。

就是说，有些塑料的单体有毒，但单体手拉手聚合起来就没毒了。

例如，聚氯乙烯（PVC）是由许多氯乙烯单体聚合起来的。

氯乙烯单体对动物有致癌毒性，但是，如果这些有害的单体牢牢地拉起手，没有或者仅有很少的单体逃逸，就变成无毒的。

聚氯乙烯（PVC）如果聚合不好，会残留过量的氯乙烯单体，迁移到食品中会对健康带来影响，所以现在基本不用聚氯乙烯（PVC）作食品包装材料，尤其是不能用来包装肉食、熟食和油脂食品。

目前常用的食品包装材料是聚乙烯（PE）和聚丙烯（PP），这两种塑料单体的毒性相对较低。

但是，这些塑料中所添加的塑化剂、防老剂等辅料有一定毒性，如果使用不当也会对人体造成危害。

正确鉴别塑料包装 认识常用的塑料标志 正规塑料容器底部都有一个带有数字的三角形符号，这就是塑料回收标志。

三角形里标有数字1~7，每个数字代表不同的材料。

消费者可以通过这个标志了解所使用的塑料制品是由什么材质制成的，应该在什么环境下使用。

……

<<什么可以吃>>

媒体关注与评论

形成食品安全观念，学会食品安全识别，加强食品安全防范，营造食品安全氛围，降低食品安全风险，建立食品安全的法制保障，是我们大家的共同责任。

——中国科学院院士 褚君浩 了解食品安全的真相和风险，做好食品安全的识别和防范，调整自己的饮食行为，构筑自己的安全防线。

——中国工程院院士 林宗虎 关注食品安全，让我们共同营造好的“吃”环境。

——最具影响的医学保健杂志《大众医学》 本书由专家为你指点迷津，通俗易懂，让你轻松做好自己的食品安全防范。

——引领最时尚、最科学的饮食新潮杂志《食品与生活》 购买了此书，就等于请来了一位为自己的安全饮食“保驾护航”的“科学保镖”。

——历史最久、影响最广的科普期刊《科学画报》

<<什么可以吃>>

编辑推荐

目前食品安全事件频发，公众比较关注食品安全，者为著名食品安全专家，容专业、权威，比较系统、全面、通俗、易懂、比较生动，还有插图。

<<什么可以吃>>

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>