

《最新版食品安全选购大百科》

图书基本信息

书名：《最新版食品安全选购大百科》

13位ISBN编号：9787802204539

10位ISBN编号：7802204534

出版时间：2009-5

出版社：中国画报出版社

作者：曹二 编

页数：324

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《最新版食品安全选购大百科》

内容概要

《最新版食品安全选购大百科》内容为：如果你可以就你每天选购的食品了解一下，你收获的将不仅是健康，你的生活质量将会有翻天覆地的变化。你每天都在选购不同的食品，但是从来就没有人教你怎么样正确选购。现在，你可以在《最新版食品安全选购大百科》里面找到一切答案了！这是一本关系全家的健康书，1万多食品字条，涵盖了我们日常所有食用的食品，字典式的查询，查阅方便迅速，破解日常生活中的食品误区，记录日常食品常识。

书籍目录

- 第一章 食品安全常识 一、食品污染的来源有哪些 二、什么是饮食风险 三、什么是食物中毒 四、食品污染慢性中毒的严重危害有哪些 五、会引起食物中毒的食品有哪些 六、食物中毒的发病特点 七、引起食物中毒的常见病菌及寄生虫有哪些,如何预防 八、食品安全事故的常见原因 九、家庭防范食品污染的措施有哪些 十、食品添加剂有没有问题 十一、家庭对食品中有毒物质的去毒解毒方法 十二、食物中毒的常见急救方法 十三、如何正确识别标签 十四、正确理解标签的内容 十五、如何正确理解食品质量安全标志 十六、食物大冲撞——常见相克食物 十七、儿童食品安全九大问题你知道吗 十八、什么是食品污染?有哪些环节导致食品污染以及其防治措施有哪些 十九、转基因食品对人体的危害 二十、消费中食品安全的保护措施有哪些 二十一、发生食品安全事件时如何进行有效的投诉 二十二、食品安全投诉举报有哪些注意事项 二十三、如何获得食品安全的信息
- 第二章 食品选购指南 第一节:肉类 1.怎么判断肉类是否经过检疫 2.学会识别肉类检疫印章 3.新鲜与不新鲜猪肉的区别 4.如何挑选冻猪肉 5.如何识别注水肉 6.什么是硼砂肉 7.如何识别硼砂肉 8.如何识别死猪肉 9.如何识别“米”猪肉 10.怎样识别母猪肉 11.怎样选购猪肚 12.巧选购鲜牛肉 13.巧选购羊肉 14.巧选购腊肉 15.怎样选购灌肠制品 16.巧选购香肠 17.巧选购香肚 18.巧选购肉松 19.巧选购猪肝 20.巧选购猪大肠 21.巧选购猪腰 22.巧选购猪心 23.巧选购猪肺 24.怎样区分猪的前后蹄 25.怎样鉴别火腿质量 26.怎样鉴别肉肠的质量 27.如何正确选购肉干、肉脯 28.烧烤肉与烧肉质量的鉴别方法 29.选购酱肉的窍门 30.选购咸肉的窍门 31.如何选购牛肉 32.牛肉质量识别 33.如何识别注水牛肉 34.如何区分山羊肉与绵羊肉 35.鉴别冻羊肉质量的方法 36.怎样挑选羊肉 第二节:禽、蛋、奶类 1.鸡 2.鸭子 3.鸽肉的选购要点 4.野禽肉的鉴别 5.蛋 6.乳类 第三节:水产类 1.怎么鉴别鲜鱼的质量 2.活鱼的选购 3.怎么识别冻鱼的质量 4.如何识别“污染鱼” 5.怎样识别被农药毒死的鱼 6.如何鉴别鲤鱼、鲫鱼 7.怎样选购带鱼 8.大黄鱼与小黄鱼的区别 9.怎样区别胖头鱼和白鲢鱼 10.如何区别草鱼和青鱼 11.鲑鱼 12.如何辨别鳊、鲂和旁皮 13.死、活黄鳝制成鳝丝(块)的鉴别 14.正确选购金枪鱼 15.选购银鱼的小窍门 16.如何选购鲳鱼 17.怎样选购鳗鱼 18.怎样选购河豚 19.怎样选购淡水虾 20.龙虾的选购和初步加工 21.怎样鉴别对虾的质量 22.怎样选购皮皮虾 23.如何识别螯虾的品质 24.怎样鉴别鲜虾仁的质量 25.怎样鉴别虾米的质量 26.怎样鉴别虾皮的质量 27.怎样区分河蟹与海蟹 28.怎样挑选河湖蟹 29.怎样挑选海蟹 30.什么品种的螃蟹滋味鲜美 31.怎样挑选大闸蟹 32.如何选购梭子蟹 33.不同产地的螃蟹口味有什么不同 34.如何识别新鲜的甲鱼 35.选购多大的甲鱼食用味美 36.如何区别龟和鳖及鳖的雌雄 37.如何选购鱿鱼 38.如何选购墨鱼 39.如何区别鱿鱼和墨鱼 40.如何选购章鱼 41.怎样选购海参 42.怎样识别活贝和死贝 43.怎样选购海蜇皮、海蜇头 44.如何识别“二矾”和“三矾”海蜇 45.如何选购鲍鱼 46.如何选购带子 47.怎样选购黄沙蚬 48.怎样选购文蛤 49.怎样选购蝶螺 50.怎样选购新鲜的蚝 51.怎样区分牛蛙和青蛙 52.如何鉴别咸鱼质量好坏 53.如何鉴别鱼干的质量 54.如何鉴别水发鱼丸的质量 55.如何选购黄鱼干 56.怎样选购鱼肚 57.怎样选购鱼皮 58.怎样选购鱼翅 59.怎样选购墨鱼干 60.怎样选购鲍鱼干 第四节:蔬菜类 1.怎样挑选到新鲜有营养的蔬菜第三章 食品安全贴士第四章 生活中的有毒食品

章节摘录

一、食品污染的来源有哪些 (1) 生物性污染食品的生物性污染包括微生物、寄生虫、昆虫及病毒的污染。微生物污染主要有细菌与细菌毒素、霉菌与霉菌毒素。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。寄生虫和虫卵主要是通过病人、病畜的粪便间接通过水体或土壤污染食品或直接污染食品。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。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，其他病毒不易在食品上繁殖。(2) 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、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。(3) 物理性污染主要来源于复杂的多种非化学性的杂物，虽然有的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，食品质量得不到保证。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、液体食品容器池中的杂物、食品运销过程中的灰尘及苍蝇等；食品的掺假使假，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。

二、什么是饮食风险 风险是一个应用较广的概念。风险可简单地理解为人所不希望发生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。风险有一些是可以度量的，如保险公司所经营的项目，而有一些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。这两种风险通常都是针对整个人群而言，并非指个人风险。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做综合的平衡，权衡得失利害，才能做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、储存、销售过程中使用的农药、兽药、添加剂及其他化学品，可能给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，食品的质量和数量严重下降，食品的营养和品位不佳，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。

三、什么是食物中毒 食物中毒是指人们食用了含有致病微生物及其毒素的食品或食用含有毒性物质的食物而引起的中毒。食物中毒从致病因素看，常见的有以下几类：1. 细菌性食物中毒，是指人们食用被细菌或细菌毒素所污染的食物而引起的急性中毒性疾病。2. 真菌毒素中毒，是指真菌在谷物或其他食品中生长繁殖产生有毒的代谢产物。人食用这种毒性物质发生的中毒。用一般的烧煮等加热处理不能破坏食品中的真菌毒素。3. 动物性食物中毒，是指食入含有有毒成分的动物食品引起的中毒。如食河豚鱼内脏中毒等。4. 植物性食物中毒，是指因误食有毒植物引起的中毒。如食毒蘑菇中毒等。5. 化学性食物中毒，是指人们食用被有毒有害化学品污染的食品引起的中毒。

四、食品污染慢性中毒的严重危害有哪些 食品污染的更大问题是慢性中毒，亦即所谓的潜隐性危害。农药、化肥，过量的香精、色素、糖精、防腐剂等化学物质都会对人体产生致癌、致畸作用。用于催熟水果蔬菜的激素类药物会使儿童性早熟和成人发胖。食品被黄曲霉素、多环芳烃、亚硝胺等致癌物质污染，就容易引发癌症。但是，由于这种中毒是慢性的，不易察觉，容易让人放松警惕。也正因为如此，其危害更大。

1. 黄曲霉素可造成慢性中毒有很多 种霉菌能产生毒素，在这些毒素中起致癌作用的有6种，其中最强大的是黄曲霉素B1，其毒性比亚硝胺强75倍，比砒霜强68倍，比氰化钾强10倍。若低剂量摄入，可造成慢性中毒，对肝脏的损害尤其大。黄曲霉素最喜欢在玉米、花生中繁殖产毒。曾发生过200个村庄的农民因进食发霉的玉米而爆发黄曲霉毒素性肝炎的中毒事件，有397人发病，106人死亡，没有死亡的也留下了慢性肝炎的后遗症。所以，现在要求在加工玉米、花生前，将霉粒筛选干净，禁止用发霉的花生加工食用油。

2. 多环芳烃类致癌物质 多环芳烃类的致癌物质来源于各种烟尘，包括煤烟、油烟、柴草烟等。用明火熏烤食品——熏鱼、熏肉、熏肠、烤羊肉串等，不是良好的饮食习惯，我们应尽可能少吃这类食品。另外，煎鱼烧肉时，

如果火猛手慢，鱼或肉就会烧焦煎糊。由于鱼和肉焦糊后会产生大量的致癌物，所以我们应毫不吝惜地把焦糊的鱼、肉扔掉。3.亚硝酸胺促人衰老和致癌大白菜、小白菜等叶类蔬菜中都含有硝酸盐，如果保管不善，发黄变质，就会生成“亚硝酸盐”，进入人体内会生成亚硝酸胺。亚硝酸胺不仅可促人衰老，还是三大致癌物质之一。因此，叶类蔬菜若发黄变质就不能吃了。腌制不透的肉、菜等，也可能在体内生成亚硝酸胺，所以我们不要经常、多量地吃腌制食品。4.亚硝酸胺是强致癌物种植谷物、蔬菜时经常会用到氮肥，氮肥一般指尿素。食品中残留的氮肥可在人体内转化为亚硝酸胺，而亚硝酸胺是强致癌物。从这个意义上说，用化肥进行无土栽培的水培菜对健康是有害的，不宜多食用。5.雕白块可造成慢性中毒雕白块又叫“吊白块”，其化学名称是甲醛次硫酸氢钠，有强还原性，通常在工业上用作漂白剂，尸体防腐也用它。不法生产商居然将它加进食品这是因为加进雕白块，可起到增白、增韧的作用。人食用这类食品后可引起过敏，严重者可以致癌。不过这是慢性中毒，吃一次两次可能感觉不到。美国伊利诺伊大学兽医学院的研究人员经过近10年的观察与研究后发布报告说，大量食用被农药等化学物质污染的食品会阻碍儿童和成年人的记忆发育。总而言之，慢性中毒的影响深远，以上仅仅是一些已知的不良后果。为我们的健康生活着想，为子孙后代的健康成长着想，人人都应关注食品安全，人人都应努力减轻和消除食品污染带来的危害。从这个意义上说，食品生产者、销售者和消费者都有责任和义务来防范“病从口入”。五、会引起食物中毒的食品有哪些1.被致病菌和（或）毒素污染的食品。2.被有毒化学品污染的食品。3.外观与食物相似而本身含有有毒成分的物质，如毒蕈。4.本身含有有毒物质，而加工、烹调不当未能将毒物去除的食品，如河豚鱼。5.由于贮存条件不当，在贮存过程中产生有毒物质的食品，如发芽的马铃薯、霉变的粮食等。六、食物中毒的发病特点食物中毒发生的原因各不相同，但发病具有如下共同特点：1.发病潜伏期短，来势凶猛，呈爆发性，短时间内可能有多人发病，发病曲线呈突然上升趋势。2.发病与食物有关，患者有食用同一污染食物史；流行波及范围与污染食物供应范围一致；停止污染食物供应后，流行即告终止。3.中毒患者临床表现基本相似，以恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状为主。4.人与人之间无直接传染。七、引起食物中毒的常见病菌及寄生虫有哪些。如何预防1.副溶血性弧菌引起的食物中毒及预防措施副溶血性弧菌广泛生存于近岸海水和鱼贝类食物中，温带和热带地区较多。我国华东沿海该菌的检出率为57.4%-66.5%，尤以夏秋季较高。海产鱼虾的带菌率平均为45%-48%，夏季高达90%。腌制的鱼贝类带菌率也达42.4%。副溶血性弧菌主要污染海产品，中毒的高发与国家经济发展和人们食用方式的改变有关（例如，食用海产品，特别是生食海产品的人群扩大）。主要中毒症状表现为上腹部阵发性绞痛，继而腹泻。多数患者腹泻后出现恶心、呕吐，体温一般在39℃以下，病程一般2-4日，轻者数小时症状即消失，重症患者可出现脱水、休克的现象，个别患者血压下降，面色苍白以及意识不清，病程可延至10天。预防措施：加强对餐饮业人员食物中毒相关知识的培训，加大食品卫生监督力度；注意饮食卫生，食品应煮熟煮透再吃，隔餐的剩菜在食用前应充分加热，不生吃水产品；食品应低温储藏；防止生熟食物交叉污染。

《最新版食品安全选购大百科》

编辑推荐

《最新版食品安全选购大百科》特点为：权威的食品安全用书，懂得什么食品是安全食品，如何选购，极为重要，上万个词条让你可以像查字典一样查食品资料。

《最新版食品安全选购大百科》

精彩短评

- 1、给老婆看到，书上内容很多
- 2、很实用,特别在当今
- 3、食品无小事，安全最重要！
- 4、很好，很不错，我很喜欢。
- 5、太厚了..
- 6、想让自己活得“安全”点，值得一看

《最新版食品安全选购大百科》

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:www.tushu000.com