

# 《饮食陷阱知多少》

## 图书基本信息

书名：《饮食陷阱知多少》

13位ISBN编号：9787811244588

10位ISBN编号：7811244586

出版时间：2008-11

出版社：北京航空航天大学

作者：杨柳

页数：224

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](http://www.tushu000.com)

# 《饮食陷阱知多少》

## 内容概要

《饮食陷阱知多少:我们吃进了什么?》是一本教大众如何规避饮食陷阱的书,也是一本向读者普及饮食安全知识的科普读物。围绕近几年的食品安全这一社会焦点,《饮食陷阱知多少:我们吃进了什么?》以人为制造的食品安全问题为主要内容,按照人们惯常的饮食规律,将内容分为一日三餐和保健进补两大部分,详细介绍了不同情况下可能遇到的和“吃”相关的问题。同时,《饮食陷阱知多少:我们吃进了什么?》以大量国内外事例为基础,介绍了一些必要的食品安全知识,并纠正大家对食品的认识误区,旨在帮助读者练就一双“火眼金睛”,为自己营造一个更加健康、安全的饮食环境。

# 《饮食陷阱知多少》

## 作者简介

杨柳，女，1971年生人，环境工程专业，曾先后从事环境监测、环保教育工作，对环境问题、食品安全问题一直高度关注并有较深入研究。曾参与编写《公民环保教育手册》等环保图书，并在《环境监测》杂志上发表过论文。已出版图书有《生活中的隐患》、《帝都》等。

# 《饮食陷阱知多少》

## 书籍目录

第一章 食品打假，从早晨开始 第一节 牙膏选用不当也会中毒 第二节 看清你喝的牛奶 第三节 不容忽视的奶粉问题 第四节 提防火腿肠中的“不明物” 第五节 吃鸡蛋，提防“第五大发明” 第六节 红心鸭蛋，可有苏丹红在发飙？ 第七节 油条、油饼，千滚百沸的油怎让人放心 第八节 提防用医用石膏点卤的豆制品 第九节 提防肉包中不明不白的包子馅 第十节 西式快餐，薄纱遮面的“二手油”

第二章 休闲小酌，危险不容小觑 第一节 喝茶的困惑 第二节 速溶饮品，安全让人心忧 第三节 软饮料，六大危机等着你 第四节 你家的自来水合格吗？ 第五节 桶(瓶)装水，鱼目混珠让人忧 第六节 劣质茶具隐藏杀机 第三章 “不简单”的一次性餐具 第一节 揭开一次性餐盒的“黑盖子” 第二节 可疑的餐巾、餐巾纸 第三节 提防百浴重生的一次性筷子 第四节 劣质的一次性塑料杯，是否医用垃圾造？ 第四章 外出打牙祭，提防店家玩猫腻 第一节 提防“地沟油”、“口水油” 第二节 “偷梁换柱”的高档食材 第三节 免费饮料有猫腻 第四节 提防问题米饭 第五节 提防黑心火锅底料 第六节 红火的火锅店，可疑的入口菜 第七节 非法麻辣烫、烧烤背后的惊人隐患 第八节 洋快餐=垃圾食品

第五章 自己动手，丰俭都困惑 第一节 转基因食品，一半是天使一半是魔鬼 第二节 化妆的“高档米” 第三节 警惕“问题面食” 第四节 提防亮晶晶的假油 第五节 蔬菜、水果，怎一个农药说得透 第六节 提防问题肉 第七节 警惕水产品中的斑斑毒迹 第八节 调味品、调味料：小东西里乾坤大 第九节 提防“问题腌、卤制品” 第十节 假酒害死人 第十一节 锅碗瓢盆毒害不少——从“特氟隆”说起 第十二节 食品包装暗藏杀机——从有毒保鲜膜说起

第六章 不保健的保健品，不医病的中西药 第一节 提防不保健的保健品 第二节 慎用不医病的中西药 第七章 不轻松的休闲食品 第一节 零食的原罪 第二节 杀人的包装 第三节 过度的“美容”：从染色瓜子说起 第四节 挂羊头卖狗肉：原料弄虚作假

第八章 明天我们怎么吃？ 第一节 把住入口关 第二节 伪劣食品不用怕，五招帮你来识别 第三节 家庭用餐三建议 第四节 外出就餐三注意 第五节 聚会用餐要“五防” 附录：与食品问题相关的部门和法律

# 《饮食陷阱知多少》

## 章节摘录

1 饮食陷阱知多少 文前在介绍可能遇到的问题食品前，我们有必要先介绍一下目前存在的食品问题。千条河流归大海，再多的事件都可以归纳成一二三四条。食品问题也是这样。这一部分内容你可以暂时不看，但最终一定要看，因为只有掌握了问题的全局，才可以举一反三，规避风险。而吊白块面粉、染色黄花2第一章 食品打假，从早晨开始一段时间，人们为了“含氟牙膏”和含“三氯生”的牙膏是否对人体有害展开了激烈的讨论，正反双方各执一词，争论不休。关于牙膏中所含的三氯生、氟等对人体有毒害作用，这一点是辩论双方都认可的，而且也是由科学研究所证实了的，人们所争论的焦点是，通过刷牙进入人体的这些

## 《饮食陷阱知多少》

### 编辑推荐

直击食品问题真相，规避饮食消费风险。饮食是健康长寿的关键，饮食安全与每个人的生命息息相关。在食品问题层出不穷的今天，《饮食陷阱知多少-我们吃进了什么？》将教你如何认清身边的各种饮食陷阱，远离食品安全“雷区”。吃饱吃好很重要，健康安全更关键。“三聚氰胺”奶粉，“苏丹红”鸭蛋，“嗑药”多宝鱼、“吊白块”面粉……层出不穷的问题食品中到底潜伏着多少危机？我们身边充斥着各种各样的饮食陷阱，它们涉及的不仅仅是儿童奶粉、洋快餐之类的专向性食品，更多的是“米面油盐酱醋茶”这些我们每天都要接触的食物。身为消费者的我们或许无力改变饮食安全的现状，但是我们可以尽己所能选择健康，那就是对食品安全的认知和正确的饮食。

## 《饮食陷阱知多少》

### 精彩短评

- 1、一本让人看了以后就啥都不敢吃的书。。。
- 2、还好吧，揭露了蛮多现象的，但也就不知道能吃什么了
- 3、真是无奈，生活在天朝，貌似吃什么都不放心

# 《饮食陷阱知多少》

## 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](http://www.tushu000.com)