

<<家庭食品安全使用手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭食品安全使用手册>>

13位ISBN编号：9787506299176

10位ISBN编号：7506299178

出版时间：2009-3

出版公司：世界图书出版公司

作者：张纪源 编

页数：198

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>

## <<家庭食品安全使用手册>>

### 前言

人生最重要的是什么？  
是健康。

健康是人生幸福的根本是自然赐给我们最珍贵、最公平的礼物。

失去了健康，你所拥有的一切都会失去存在的意义。

健康不会因财富、地位的不同而有所改变，不管你拥有多高的地位、多大成就、多少财富，如果你不遵循健康规律，不注重维护健康，健康就会离你而去。

决定健康的因素很多，而食物是最重要、最基本的因素之一，人之所以能工作、生活、思维并维持生命与健康，都是依赖食物供养的结果。

民以食为天，食以安为先。

人类对食物的第一要求就是安全，从古到今，我们祖先对食物安全的探索从来就没有停止过：同时，食物不安全因素对人类的威胁也从未中断过。

“病从口入”是一句老话，虽然每个时代都有因摄食不同而导致出现不一样的疾病，但时至今日，这句老话仍然没有过时。

在我国经济快速发展的今天，虽然人们的生活水平得以极大提高，生活方式不断发生变化，但原有的食品不安全因素依然存在，新的食品不安全问题还在不断涌现。

人们终于可以吃饱了，还要追求吃好，但如何才能吃好，却不是一件简单的事。

山珍海味不一定能带来健康，家常便饭却常常可以养生延寿。

中国的饮食往往讲究色香味俱全，却忽视了营养搭配与卫生。

## <<家庭食品安全使用手册>>

### 内容概要

黑心月饼、有毒奶粉、注水猪肉、化月巴豆芽，继熟的瓜果、染红的辣椒……喝饮料怕含色素，吃肉蛋怕含激素，买蔬菜怕有毒素。

近年来陆续曝光的食品安全事件，不得不使消费者担忧。

望着满街琳琅满目、色香诱人的食品，消费者内心却充满疑虑，似乎这背后可能隐藏着重重杀机。

各种食品不安全的因素究竟有哪些？

危害是什么？

应该怎样面对和预防？

食品是人类赖以生存的物质基础，在家庭生活中，如何杜绝食品安全隐患，让您及家人吃得更安全，更放心？

《家庭食品安全使用手册》从认识食品到选择、购买、加工、保存及食用，系统地介绍了日常生活中最常见、最容易出现的各类食品安全问题。

本书为每个具体的食品安全问题提供了一种或多种鉴别方法，简便易行，行之有效。

除此以外，本书特意增加了常见食品安全足示，为您及家人的身体健康再筑一道防线。

## <<家庭食品安全使用手册>>

### 作者简介

张纪源，自16岁从医，曾就学于原陕西省卫生学校(现西安医学院)、陕西中医学院、兰州军区军医学校等。

长期在军队从事医学防疫和食品卫生工作，获全军科学技术进步奖五项。

发表了数十篇专业论文，其中《论食品污染物的种类及污染食品的途径探索》多次获奖，出版了大量医学

## <<家庭食品安全使用手册>>

### 书籍目录

- 第一部分 食品安全知识 (一) 什么是食品安全 1. 影响食品安全性的主要因素 2. 不安全食品对人体健康的危害 (二) 我国食品安全现状 1. 食源性疾病 2. 化学物质污染 3. 不按规定使用食品添加剂 4. 违法生产的假冒伪劣食品 5. 食物营养素不平衡, 膳食结构不合理 (三) 关于食品添加剂及其出现的问题 1. 什么是食品添加剂?
2. 食品添加剂有哪些种类?
  3. 生产商为什么要使用食品添加剂?
  4. 使用食品添加剂应遵循哪些原则?
  5. 食品添加剂安全吗?
  6. 长期食用含有防腐剂和食用色素的食品有害吗?
  7. 面粉增白剂有害吗?
  8. 标注“不含任何食品添加剂”的食品就安全吗?
  9. 什么是有毒有害的“非食品添加剂”?
  10. 常见的有毒有害“非食品添加剂”有哪些?
  11. 常见的有毒有害伪劣食品有哪些?
  12. 卫生部公布的食品中可能违法添加非食用物质和易滥用食品添加剂的名单 (四) 关于所谓“垃圾食品”的问题 1. 何谓“垃圾食品”?
  2. “十大垃圾食品”指哪些种类?
  3. 如何正确看待所谓“垃圾食品”?
- (五) 关于转基因食品及其安全性 1. 什么是转基因食品?
2. 转基因食品有哪些种类?
  3. 转基因食品有哪些优点?
  4. 食用转基因食品安全吗?
- (六) 如何理性看待我国当前食品安全存在的问题 1. 食源性疾病依然是当前我国食品安全存在的最大问题 2. 如何正确看待食品添加剂出现的问题?
3. 关于蔬菜水果农药残留污染的问题
  4. 关于肉蛋奶兽药残留的问题
  5. 被致癌物污染的食品并不等同于致癌食品
  6. 不合格食品不等于有毒食品
  7. 如何看待食品安全性问题?
- (七) 防范食品不安全因素的有关措施 1. 食物多样化 2. 到正规的市场购买食品 3. 慎重选购食品 4. 适量食用国家卫生部门提醒的10种食物 5. 掌握必要的食品安全常识
- 第二部分 食物各论附录

## <<家庭食品安全使用手册>>

### 媒体关注与评论

“山珍海味不一定能带来健康，家常便饭却常可以养生延寿。讲求色香味俱全的同时，又可能忽视了营养搭配与卫生。所以，如何吃好是一门学问，一种文化，非得认真学习修炼方可获得。阅读本书，便是一种最好地学习。

”——中国营养学会前理事长、中国疾病预防控制中心营养与食品安全所前所长 陈孝曙 “作为普通消费者，虽然无法改变食品安全的大环境，却可以通过掌握必要的食品安全知识，靠科学理智的做法，选择安全的食品。

阅读《家庭食品安全使用手册》，相信会使读者受益匪浅。

”——兰州军区卫生部部长 汪军武 “约三分之一人的疾病是吃出来的。

”——中国工程院院士、中国疾病预防控制中心研究 陈君石 “只要是食品，就不会是垃圾，没有垃圾食品，只有垃圾吃法。

垃圾吃法就是你盯住一个，一天到晚地猛吃。

”——中国农业大学食品科学与营养工程学院教授 胡小松 “健康四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

”——《维多利亚宣言》世界卫生组织1992年发表

## <<家庭食品安全使用手册>>

### 编辑推荐

本书作者针对当前大众最关心的食品安全问题，结合最新科研动态，对我国目前的食品卫生现状和存在问题，进行了客观严谨的分析。

同时列举了近200种常见食品，讲述了各种食品的性味、营养特点、保健作用、安全提示、选购、加工、保存等食品安全知识。

与以往此类书籍不同的是，这本书更注重了每种食品的安全因素，教消费者从挑选、制作、搭配、使用、保存等每个环节，都更注重安全问题。

此外，本书对每种食品的优缺点及搭配禁忌进行客观评价，避免了以往“一叶障目”、让普通大众无所适从的现象。

民以食为天，食以安为先。

详析各种食品营养特点，解密有害食品背后真相！

各种食品不安全的因素究竟有哪些？

危害是什么？

应该怎样面对和预防？

本书为您揭密！

五谷杂粮、蔬菜水果，肉蛋乳鱼，速食饲料，油盐酱醋。

“山珍海味不一定能带来健康，家常便饭却常可以养生延寿。

讲求色香味俱全的同时，又可能忽视了营养搭配与卫生。

所以，如何吃好是一门学问，一种文化，非得认真学习修炼方可获得。

阅读本书，便是一种最好地学习。

”——中国营养学会前事长、中国疾病预防控制中心营养与仪器安全所前所长 陈孝曙 “作为普通消费者，虽然无法改变食品安全的大环境，却可以通过掌握必要的食品安全知识，靠科学理智的做法，选择安全的食品。

阅读《家庭食品安全使用手册》，相信会使读者受益匪浅。

”——兰州军区卫生部部长 汪军武 “约三分之一人的疾病是吃出来的。

”——中国工程院院士、中国疾病预防控制中心研究 陈君石 “只要是食品，就不会是垃圾，没有垃圾食品，只有垃圾吃法。

垃圾吃法就是你盯住一个，一天到晚地猛吃。

”——中国农业大学食品科学与营养工程学院教授 胡小松 “健康四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

”——《维多利亚宣言》世界卫生组织1992年发表

<<家庭食品安全使用手册>>

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>