

## <<我们还能吃什么>>

### 图书基本信息

书名：<<我们还能吃什么>>

13位ISBN编号：9787535956699

10位ISBN编号：7535956696

出版时间：2012-4

出版时间：广东科技出版社

作者：杨冠丰，张殷全 编著

页数：272

字数：200000

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>

## &lt;&lt;我们还能吃什么&gt;&gt;

## 前言

食品添加剂与食品安全，知之惟艰。食品添加剂，现实生活中离我们很近，就在我们的一日三餐中；但在思辨中离我们却很远，很远。

中国工程院院士孙宝国说：“我个人认为，中国食品的安全性总体是好的，但是老百姓的食品安全感基本上是差的……我们国家食品安全最大的问题，我个人认为是公众对食品安全的心理恐慌。

”“我们还能吃什么”问题的提出是这种恐慌的表征。

随着几年“塑化剂”、面粉漂白剂等食品添加剂超标等事件的不断曝光，食品添加剂与食品安全问题，彻底成为了政府重视，企业困惑，媒体关注，百姓担忧的大话题。

然而什么是食品添加剂？

为什么食物中要加入食品添加剂？

加入食品添加剂的食物安全吗？

能不加吗？

我国的食品安全与食品添加剂究竟有多大的关系？

为什么有人会像恨贼一样地憎恨食品添加剂？

从大部分消费者，到专走食品线的媒体记者，乃至生产第一线的生产者、管理者，能答上来的实在是寥寥无几。

比如味精，是世界上经过最彻底研究的食品添加剂之一。

我国把味精作为调味品来管理，世界权威组织的结论是使用范围与用量不限，可在婴幼儿食品中添加。

但在所有调味品中，“绯闻”最多的也莫过于味精，有人视若天赐，无它不餐；有人拒之千里，决不沾唇。

别称“中华餐馆综合征”的“味精综合征”，则像一把无形的刀架在中餐与中华饮食文化的脖子上。味精在人体主要以谷氨酰胺的形式存在，谷氨酰胺是人体内最丰富的氨基酸，约占人体游离氨基酸总量的60%。

谷氨酸与谷氨酰胺是氨基酸转换的漏斗，是生命的氮源。

人体从食物蛋白分解中摄取的谷氨酸，其量要比调味用的味精量大得多，一个人每天从调味品中摄取的味精量一般只有几克，很少能达到10克；但500克特级小麦粉中的蛋白质完全分解时，谷氨酸产量可高达21.4克(相当于22.3克味精)；100克干酪在体内分解成谷氨酸，量可达9.9克。

鸡蛋中游离的谷氨酸占0.6%，干海带中含量高达2%~5%；每天人们都将从食品中摄入数十克游离与结合态的谷氨酸。

只要我们了解谷氨酰胺和谷氨酸的生理功效，明白它们是可以被代谢、吸收的营养物质，并有天然食物中谷氨酸含量的常识，味精有害论就可以休矣。

然而，视味精为“有害”者大有人在。

如果连味精都不能吃了，那真的是“我们还能吃什么”？

防腐剂是人们最为关注的一类食品添加剂。

不含(不加)防腐剂，常被一些企业作为宣传的卖点，被一些消费者作为选择食品的标准。

然而合理使用防腐剂，是为了防止食品腐败变质影响人体健康；没有食品防腐剂，就没有现代食品的安全。

国内外各项研究证明，由微生物引发的“食源性疾病”才是食品安全的最大隐患，是危害人体健康的主要问题。

添加食品防腐剂。

就是防止食品腐败变质危害人体健康最通用的方法，但如今食品防腐剂却被视为洪水猛兽，谈“添加”色变、谈“防腐”色变，食品安全的“警察”成为了“小偷”。

《中华人民共和国食品安全法》的核心是“保证食品安全，保障公众身体健康和生命安全”(第一章第一条)；“国家建立食品安全风险评估制度，对食品、食品添加剂中生物性、化学性和物理性危害进行风险评估”(第二章第十三条)，“制定食品安全标准，应当以保障公众身体健康为宗旨，做到科学

## &lt;&lt;我们还能吃什么&gt;&gt;

合理、安全可靠”(第三章第十八条)。

尽管世界各国对食品添加剂的定义不尽相同，食品添加剂的范围、概念和管理办法也不一样，但都遵循一个原则——确保食品安全，都要经风险评估确定容许使用的品种及其使用范围和最大用量，对食品添加剂的监管都非常严格。

我国的食品添加剂也是在经过风险评估后确认安全的条件下使用的，即有每天容许最大安全用量(ADI值)的化学物质，如味精，防腐剂苯甲酸、山梨酸，发色剂亚硝酸盐，甜味剂阿斯巴甜，人工合成色素柠檬黄等，是从世界上2000多万种化学物质中筛选出来的少得可怜的几百种。

若对这些经风险评估确认使用安全的食品添加剂都“信不过”，那“我们还能吃什么”？

“天然的就是安全的”，“人工合成的食品添加剂就是不安全的”；食品添加剂是“化学物质”，“化学合成的”就是“不放心的”、“有毒有害的”、“不安全的”……为什么会产生对食品安全的误识，首先是化学常识的缺乏。

其实，世界上的每一种物质都是由化学品构成的。

我们不可能从食物中除去化学物质，没有了化学物质我们还能吃什么、品什么？

一个人要了解自己的饮食，就必须具有基本的化学常识。

正确认识化学物质，科学地宣传化学物质，善待化学物质中的食品添加剂，不但是“膳食”之事，而且是“大善事”、“大实事”。

分析我国的食品添加剂的化学成分，可以看出大都是有营养功能的品种，只是食品加工中我们需要的是它的“改善食品品质和色、香、味”以及“防腐、保鲜”等功能而已。

但在一些人眼中，食品添加剂就是化学“毒物”：一包方便面含14种添加剂，“吃一包方便面，肝脏需32天才能解毒”，“过量摄入有如服毒”。

其实一款“牛肉味公仔面”内含的14种食品添加剂，涵盖了矿物质、食物纤维、六大营养物质。

而其中被视为“毒物”的抗氧化剂BHT，既不是致癌物质又能很快从体内排出。

我国食品添加剂与食品安全科普知识宣传的不力，食品安全标准的严重滞后，长期以来食品安全信息发布与传递的不正常，离开量去谈“致癌”、“有毒”食品，对食品安全问题的理性认识不够，是媒体与消费者“不知吃什么好”认识误区的源头。

不少食品在抽检中不合格的原因是防腐剂或其他食品添加剂用量超标或者超出使用范围，以致消费者对防腐剂等食品添加剂产生了“恐惧感”。

一些企业以此做文章，亮出“不含防腐剂”的牌子，大打“不含食品添加剂”招牌，误导公众。

我们倡导“与人为善”的食文化，我们追求的善的标志是健康与美味，健康涵盖了食品安全与营养均衡，不安全的“毒品”不是“食品”，是不利于健康的；营养不等同于健康，营养不均衡、营养过剩的“现代富贵病”，是健康的大敌。

可以代盐、代糖、代脂肪的食品添加剂与食品添加剂中的营养强化剂，都是保障我们健康饮食的“好友”。

在食品中使用甜味剂(代糖)，体现了现代食品工业对消费者“健康+美味”需求的满足，是对“没有食品添加剂就没有现代食品”的最好诠释。

食用代糖“无热量、不长膘”，不会引起血糖上升，吃后不龋齿、不反酸，价格低的代糖的功能不都是“假”的和“骗人”的。

“味精加热会生成致癌物质‘焦谷氨酸’”、“亚硝酸盐是致癌物质”、“防腐剂，吃多了会变成木乃伊”、“吃加入食品胶的面条、米线等于在吃‘塑料袋’”、“食盐中的抗结剂‘亚铁氰化钾’加热会分解成剧毒的氰化钾”、“膨松剂碳酸氢铵是化肥，加入碳酸氢铵的虾条被戏称为‘化肥牌虾条’、‘小便牌虾条’”……有多少食品添加剂没“被不安全”过？

！

近年来，人们把非法添加瘦肉精、苏丹红、孔雀石绿、三聚氰胺、塑化剂这些“非食用物质”所产生的食品安全问题。

全都归罪于“食品添加剂”，食品添加剂为“非食用物质”背了黑锅。

“我国食品安全问题主要是食品添加剂引起的”，在大众的意识中根深蒂固。

其实，我国的食品安全事件没有一件是由食品添加剂引起的。

## <<我们还能吃什么>>

误把食品添加剂当成我们国家食品安全事件中最重要的问题，使老百姓对我们国家的食品安全出现了比较大的认识偏差。

有人形容现在的百姓生活是：不明不白消费，吃得没滋没味，东西买得又少又贵，日子过得又苦又累。

缺乏食品添加剂与食品安全的常识，必然陷入闻“毒”色变、闻“添”色变的认识的误区。

走出食品添加剂与食品安全的认识误区，政府、企业、专家、媒体有责，政府、企业、专家、媒体与消费者必须五方联动。

欲“远离食品添加剂”之士，你想过没有：没有食品添加剂，食品将会更不安全；没有食品添加剂，我们还能吃什么？

## <<我们还能吃什么>>

### 内容概要

这本《我们还能吃什么：百问食品添加剂与食品安全》讲述了：我国食品添加剂与食品安全科普知识宣传的不力，食品安全标准的严重滞后，长期以来食品安全信息发布与传递的不正常，离开量去谈“致癌”、“有毒”食品，对食品安全问题的理性认

识不够，是媒体与消费者“不知吃什么好”认识误区的源头。

近年来，人们把非法添加瘦肉精、苏丹红、孔雀石绿、三聚氰胺、塑化剂这些“非食用物质”所产生的食品安全问题。

全都归罪于“食品添加剂”，食品添加剂为“非食用物质”背了黑锅。

“我国食品安全问题主要是食品添加剂引起的”，在大众的意识中根深蒂固。

其实，我国的食品安全事件没有一件是由食品添加剂引起的。

误把食品添加剂当成我们国家食品安全事件中最重要的问题，使老百姓对我们国家的食品安全出现了比较大的认识偏差。

有人形容现在的百姓生活是：不明不白消费，吃得没滋没味，东西买得又少又贵，日子过得又苦又累。

缺乏食品添加剂与食品安

全的常识，必然陷入闻“毒”色变、闻“添”色变的认识的误区。

走出食品添加剂与食品安全的认识误区，政府、企业、专家、媒体有责，政府、企业、专家、媒体与消费者必须五方联动。

欲“远离食品添加剂”之士，你想过没有：没有食品添加剂，食品将会更不安全；没有食品添加剂，我们还能吃什么？

《我们还能吃什么：百问食品添加剂与食品安全》适合大众阅读。

## <<我们还能吃什么>>

### 作者简介

杨冠丰，广东省食文化研究会会长，食品高级工程师，中山大学化学系有机专业77级学士。长期从事食品开发与食品添加剂的应用研究，以食品胶体、鲜味科学、食品安全与食品科普见长；食品胶体应用项目获“科技三等奖”；合作专著《新编食品添加剂》为高等教材，《“鲜”为人知》是中国鲜味文化的第一部专著，《点解姓羊——祥和广州与华夏羊文化》是中国羊文化第一部专著：大埔历史文化丛书编委。  
《大埔客家美食》主编。

## <<我们还能吃什么>>

### 书籍目录

#### 第一部分 什么是食品安全？

1. 什么是食品安全？
2. 食品安全标准应包括哪些内容？
3. 我国食品安全的主要问题是什么？
4. 我国食品安全的总体形势如何？
5. 为什么我国的食品安全问题时有发生？
6. 我国的食品安全事件主要是由食品添加剂引起的吗？
7. 一天吃八九十种食品添加剂会危害健康吗？
8. 毒性与毒害有何区别？  
有毒就有害吗？
9. 为什么说“离开量去谈食品的毒性与安全性都是不科学的”？
10. 怎样评估超量、超范围使用食品添加剂的食品的毒和害？
11. 怎样评估含有有毒物质食物的安全性？
12. 天然的就是安全的，对吗？
13. 人工合成的食品添加剂就是不安全的，对吗？
14. “是药三分毒”，食品添加剂与药品有何区别？
15. 国际上致癌物质是如何分类的？  
含致癌物质的食品就是致癌食品吗？
16. 食品防腐剂是食品安全的“警察”还是“小偷”？
17. 为什么说没有食品添加剂食品会更不安全？
18. 食品添加剂为什么会被误解？
19. 我国哪些食品添加剂曾“被不安全”过？
20. 可乐事件中，台湾不容许使用对羟基苯甲酸甲酯作碳酸饮料的防腐剂，其安全标准就更高吗？

#### 第二部分 什么是食品添加剂？

## <<我们还能吃什么>>

21. 我国法定的食品添加剂的定义是什么？
22. 我国法定的食品添加剂定义与FAO / WHO的定义有何不同？
23. FAO / WHO食品添加剂联合专家委员会（JECFA）将食品添加剂分成哪三类？
24. 我国使用的食品添加剂与国外的有何差别？
25. 食品添加剂都是化学物质吗？
26. 食品添加剂分人工合成物质与天然物质两大类，两者有什么不同？
27. 我国的食品添加剂都是人工合成的吗？
28. 我国法定的食品添加剂定义中出现了“人工合成”名词，而香料分类则出现“化学合成”名词，请问“人工合成”与“化学合成”有何区别？
29. 我国的香料分类与国际上有何不同？
30. 我国的食品添加剂可以分几大类？有多少品种？
31. 怎样辨别食品添加剂的功能？
32. 食品添加剂与非食用物质有什么区别？
33. 三聚氰胺是食品添加剂吗？
34. 苏丹红是食品添加剂吗？
35. 味精是食品添加剂吗？
36. 醋酸是食品添加剂吗？
37. 魔芋粉是食品添加剂吗？
38. 牛肉膏是食品添加剂吗？
39. 溴酸钾是食品添加剂吗？
40. 过氧化苯甲酰是食品添加剂吗？
41. 食用酒精（乙醇）是食品添加剂吗？
42. 双氧水是食品添加剂吗？



## <<我们还能吃什么>>

43. 碳酸氢铵是化肥还是食品添加剂？

44. 起云剂是食品添加剂吗？

45. 鸡精是食品添加剂吗？

46. 蓬灰是食品添加剂吗？

47. 甜菊糖是食品添加剂吗？

48. 塑化剂（增塑剂）是食品添加剂吗？

49. 甲醛是食品添加剂吗？

50. 甲醇是食品添加剂吗？

51. 富马酸二甲酯是食品添加剂吗？

52. 火锅飘香剂是食品添加剂吗？

53. “一滴香”是食品添加剂吗？

54. 滤油粉是食品添加剂吗？

55. 什么是复合食品添加剂？  
为何要复合？

56. 我国对食品添加剂的认识存在哪些误区？

### 第三部分 食品中为什么要加入食品添加剂？

57. 食品中为什么要加入防腐剂？

58. 为什么要在大米中加入防腐剂双乙酸钠？  
安全吗？

59. 为什么说标签标示“不添加（不含）食品添加剂”、“不添加（不含）防腐剂”是一种误导？

60. 食品中为什么要加入抗氧化剂？

61. 食品中为什么要加入亚硝酸盐（发色剂）？

62. 食品添加剂中算得上“有毒”的亚硝酸盐，为什么安全系数那么低？

63. 食品中为什么要加入代糖（甜味剂）？

## <<我们还能吃什么>>

64. 我国容许使用的甜味剂有哪些？
65. 食品中为什么要加入食用色素（着色剂）？
66. 食品中为什么要加入乳化剂？
67. 食品中为什么要加入增稠剂？
68. 我国容许使用的增稠剂有哪些？
69. 食品中为什么要加入漂白剂？
70. 食品中为什么要加入香精、香料？
71. 食品中为什么要加入酶制剂？
72. 食品中为什么要加入营养强化剂？
73. 我国容许使用的食品营养强化剂有几大类？
74. 食品中为什么要加入水分保持剂磷酸盐？
75. 磷酸盐只是水分保持剂吗？
76. 食品中为什么要加入酸度调节剂？
77. 食品中为什么要加入抗结剂？
78. 食品中为什么要加入消泡剂？
79. 食品中为什么要加入膨松剂？
80. 食品中为什么要加入增味剂？
81. 食品中为什么要加入凝固剂？
82. 面粉中为什么要加入面粉处理剂？
83. 食品中为什么要加入被膜剂？
84. 食品中为什么要加入“其他”食品添加剂？
85. 食品中为什么要加入加工助剂？
86. 为什么要在婴幼儿食品中加食品添加剂核苷酸？
87. 食品中为什么要加入起云剂？

## <<我们还能吃什么>>

88. “一滴香”有那么神吗？

89. 牛肉膏能把猪肉变成牛肉吗？

90. 葡萄酒中为什么要加入二氧化硫气体？

第四部分 使用食品添加剂的食品安全吗？

91. 我国是怎样监管和规范食品添加剂的安全使用的？

92. 食品添加剂毒理学（安全风险）评价的主要指标有哪些？

93. 每天容许摄入量ADI值与食品安全风险评估有何关系？

94. 每天容许摄入量ADI值的含义是什么？

95. 每天容许摄入量ADI值是怎样确定的？

96. 食品添加剂的最大使用量是如何确定的？

97. 为什么很多国外使用的食品添加剂我国不能使用？

98. 为了食品安全，对我国使用的食品添加剂的品种与用量要用“减法”，这句话对吗？

99. 在婴幼儿食品中容许加入味精吗？

100. 吃味精会发生过敏吗？

101. 高温加热味精会生成致癌物质“焦谷氨酸”吗？

102. 长时间食用味精会影响视力吗？

103. 味精是化学合成的石油化工产品吗？

104. 使用与食用味精需要限量吗？

105. 莫须有的“味精（中国餐馆）综合征”与味精有关吗？

106. 谷氨酸有哪些生理功能？

107. 为什么说“结合态的谷氨酸”谷氨酰胺是明星氨基酸？

108. 加入甜味剂阿斯巴甜的食品，为何要求食品标签中标示“含苯丙氨酸”？苯丙氨酸有毒吗？

109. 代糖阿斯巴甜代谢释放出甲醇危害人体健康吗？

## <<我们还能吃什么>>

110. 糖精是疑似致癌物吗？
  111. 使用硫黄或亚硫酸盐类漂白剂的凉果、脱水马铃薯含二氧化硫气体吗？
  112. 广东（庵埠）凉果为什么会被赶出北京？
  113. 干黄花菜容许使用二氧化硫类食品添加剂吗？
  114. 亚硝酸盐是致癌物质吗？
  115. 亚硝酸盐有毒吗？
  116. 加入了亚硝酸盐的腌腊肉制品是“垃圾食品”吗？
  117. 人体生命与亚硝酸盐有关系吗？
  118. 焦糖色（加氨生产）、焦糖色（普通法）、焦糖色（亚硫酸铵法）三者的使用范围为什么有差别？
  119. 面条里掺食用胶，湿面条“烧得着火”；米线里也掺有食用胶，吃起来很筋，吃一碗米线等于吃进一个塑料袋吗？
  120. 饮料中的苯甲酸钠会与维生素c结合产生致癌物“苯”吗？
  121. 食盐中的抗结剂“亚铁氰化钾”，在炒菜、加醋或西红柿等酸性食物中会分解成剧毒的氰化钾，因此会对人体健康造成危害吗？
  122. 一包方便面含14种添加剂，吃一包方便面，肝脏需32天才能解毒？过量摄入有如服毒吗？
  123. 含咖啡因与苯甲酸的饮料是毒品吗？
  124. 麦乐鸡含有的“聚二甲基硅氧烷”是橡胶化学成分吗？
- 第五部分 我国如何监管使用食品添加剂确保食品安全？
125. 我国有关食品添加剂的法规有哪些？
  126. 我国食品安全法涉及食品添加剂的条款有哪几条？
  127. 我国食品添加剂安全国家标准信息发布的官方网站有哪些？
  128. 我国的食品添加剂生产经营的主要监管制度有哪些？
  129. 我国食品添加剂的主要标准有哪些？

## <<我们还能吃什么>>

130. 为什么食品添加剂的“使用标准”与产品的“国家标准”都是强制性标准？
131. 我国使用食品添加剂时应符合哪些基本要求？
132. 我国有哪些食品添加剂可以在各类食品中按生产需要适量使用？  
“按生产需要适量使用”是不限使用量吗？
133. 《食品添加剂使用标准》中，“按生产需要适量使用”的食品添加剂“所例外的食品”有哪些？
134. 食品中不能使用的食品添加剂，可否由食品原料与复配型食品添加剂“带入”？
135. 同一功能的食品添加剂混合使用时有何规定？
136.  
《食品添加剂使用标准》中，“表A.1列出的同一功能的食品添加剂在混合使用时，各自用量占其最大使用量的比例之和不应超过1。”如何理解？
137.  
在《食品添加剂使用标准》中，为什么一些“可在各类食品中按需要适量使用的食品添加剂”在A.2表出现，又在A.1表出现？
138. 我国“食品用香料香精使用原则”是什么？
139. 为什么香精与香料的管理只限使用范围不限用量？
140. 我国哪些食品没有加香的必要，不得添加食品用香料、香精？
141. 调配食用香精的食品用香料与原料有何规定？
142. 婴幼儿配方食品中使用香料有何规定？
143. 使用营养强化剂应符合哪些原则？
144. 我国对使用食品工业用食品加工助剂有何规定？
145. 食品添加剂生产监督管理对生产企业有哪些规定？
146. 食品添加剂的标签与说明书，应标示哪些内容？
147. 从事食品添加剂的生产，应当具备哪些条件？  
申请食品添加剂生产许可，应当提交哪些材料？
148. 使用食品添加剂的食品标签如何标示食品添加剂？
149. 我国食品添加剂生产企业生产许可证编号XK一，其数字有何含义？

## <<我们还能吃什么>>

150. 如何监管复合食品添加剂？
151. 国外经风险评估批准使用的食品添加剂，我们国家就可以使用
152. 为什么我国容许使用的食品添加剂的品种比发达国家少？
153. 我国食品添加剂安全标准是否存在内外有别，甚至比国外标准松的问题？
154. 我国2000多种食品添加剂近六成无检测方法吗？
155. “专家称牛肉膏用途用量监管失控”，牛肉膏监管是否失控？
156. 为保护婴幼儿健康，在婴幼儿食品中不容许加食品添加剂。对吗？
157. 销售与使用食品添加剂为何要索证？
158. 餐饮业容许使用亚硝酸盐吗？
159. 滥用食品添加剂有哪些表现？
160. 非法生产食品添加剂、添加非食用物质将承担哪些法律责任？
161. 滥用食品添加剂的上海柠檬黄染色馒头事件是怎样定罪的？
162. 为什么会在起云剂（白浊、乳化增稠剂）中加入增塑剂？
163. 食品安全与食品添加剂的国际权威组织有哪些？
164. FDA是什么组织？
165. 国际上有关食用香料立法管理的主要机构有哪些？

### 附录

附录1 第1～5批食品中可能违法添加的非食用物质名单与可能滥用的食品添加剂品种名单

附录2 第6批食品中可能违法添加的非食用物质名单（2011年6月1日公布）

结语

## &lt;&lt;我们还能吃什么&gt;&gt;

## 章节摘录

食品安全问题是一个世界性的问题，是一个新老问题层出不穷的世界性课题。进入21世纪以来，我国的食品安全先后出现过以下一些令国民震惊的事件。

## (1)假酒毒死人。

2003年云南发生的假酒事件，造成79人中毒，5人死亡；2004年的广州毒酒事件，中毒人数达到56人，死亡11人。

## (2)瘦肉精毒倒人。

2001年11月，河源484名市民因食含瘦肉精的猪肉中毒；2006年9月13~15日，上海瘦肉精中毒事件涉及9个区，300多人受害。

2011年，瘦肉精竟然进入“从成长到进入市场要经历多层环节、层层有监管”的著名肉食品加工企业双汇集团，无须检疫合格等三大证明(“通行证”)就进入了南京市场销售。

## (3)大头娃娃、三鹿奶粉(结石宝宝)事件。

2004年，安徽省阜阳由于喂食几乎完全没有营养的劣质奶粉，13名婴儿夭折，近200名婴儿患上严重营养不良症(大头)；2008年，因为食用含三聚氰胺的三鹿牌奶粉和其他个别问题奶粉，导致29万余患儿出现泌尿系统异常(结石)，累计住院患儿共5.19万人，累计收治重症患儿154例。

我国食品产业发展方式落后，小作坊、小摊贩、小餐饮及无证经营者众多；种植养殖企业多而分散、规模小、起点低、素质参差不齐；监管体制机制还不健全，监管资源不足，监管不到位；一些企业诚信缺失，受利益驱动而道德沦丧。

这些都是食品安全问题屡禁不绝的重要原因。

我国是一个人口众多的食品消耗大国，食品安全个案的发生率不低。

在互联网传播日益发达的今天，这些违法违规的个案受到各方高度关注，很容易引起人们对食品安全的担忧，于是食品的安全问题成为社会舆论的焦点。

食品安全事件的发生，引发了消费者对不良食品生产经营者的谴责，对政府监管部门的不满。我国食品安全信息交流渠道不正常、不畅通，政府对食品安全现状的总结“总体稳定，正在向好；食品安全存在的最大隐患与发达国家一样，是食源性疾病引发的危害人体健康的问题”更得不到媒体的主流宣传与百姓的认可。

一些企业不顾国家与行业的利益，炒作概念，误导消费；一些媒体在发酵一些偶发事件(如一滴香、牛肉膏)以吸引眼球。

面对笼罩在食品安全周围的种种乱象，陷入食品安全认识误区的人们不禁要问：我们还能吃什么？

## 1.什么是食品安全？

答 《中华人民共和国食品安全法》第九十九条对食品安全的定义是：食品安全，指食品无毒、无害，符合应当有的营养要求，对人体健康不造成任何急性、亚急性或者慢性危害。

世界卫生组织对食品安全问题的定义是：食物中有毒、有害物质对人体健康有影响的公共卫生问题。

关键词是“对人体健康有影响”。

简单说，食品安全问题就是食品含有害物(质)，达到一定的“量”，造成了对人体健康的危害。

食品是否有毒(污染物质)是一个相对概念。

自然界中不存在绝对不含任何污染物质的食品，即使再优质的食品，也或多或少地含有一些污染物质。

随着高精密分析仪器检测限度的提高，痕量级或者超痕量级达到微克( $\mu\text{g}$ , 10<sup>16</sup>克)、纳克(ng, 10<sup>-3</sup>克)、皮克(pg, 10<sup>-12</sup>克)，甚至飞克(fg, 10<sup>-15</sup>克)水平的污染物质也可检出。

我国饮用水国标中，常规和非常规的指标就含毒物(包括三溴甲烷、六六六、苯并芘等)60多个，其限量在微克与纳克之间。

所以，我们对食品安全问题应理性地认识，不是毒物“零检出”，而是毒物的量微，没有成为“毒害”。

## 2.食品安全标准应包括哪些内容？

## <<我们还能吃什么>>

答 食品安全标准应包括以下内容。

(1)食品、食品相关产品中的致病性微生物、农药残留、兽药残留、重金属、污染物质以及其他危害人体健康物质的限量规定；(2)食品添加剂的品种、使用范围、用量；(3)专供婴幼儿的主辅食品的营养成分要求；(4)对与食品安全、营养有关的标签、标志、说明书的要求；(5)食品生产经营过程的卫生要求；(6)与食品安全有关的质量要求；(7)食品检验方法与规程；(8)其他需要制定为食品安全标准的内容。

(9)食品中所有的添加剂必须详细列出。

P2-5



## <<我们还能吃什么>>

### 后记

没有食品添加剂，我们还能吃什么？

假如某天早上我们起来后发现世界上突然没有了食品添加剂，我们还能吃什么？

没有发酵粉、发泡剂、面碱之类的食品添加剂，包子、馒头、都做不出来；没有了食品添加剂，肯德基、麦当劳等洋快餐将从内地撤出，没有了汉堡、芝士；台湾永和豆浆打回老家，吃不上豆浆、油条；因为包装与设备没有杀菌与消毒剂的处理，不加食品添加剂的常温奶与巴氏奶可能已经涨包，不涨包的或原奶受金黄色葡萄球菌污染吃后要出事。

吃粥吧，没有双乙酸钠的“护驾”，在雨天收割没经太阳暴晒的稻谷，不保证大米不受黄曲霉素的污染发霉或生虫；吃面疙瘩吧，吃咸的，只能用盐水，再不能见到盐粒与盐粉，在潮湿的南方，要不了几天就化为水，水干后结成的盐巴要用锤子才能敲碎；吃甜的吧，昔日的白砂糖不可再见，没有过滤与漂白，只能吃味不纯的赤砂糖。

开罐后的油，很快就会有哈喇味；开罐后的酱油、调味酱很快就长毛，而不长毛的有时吃后就麻烦了。

自来水没有杀菌、消毒，不如吃井水、溪水。

没有面包改良剂，只有出炉面包才好吃，我们将回到20年前。

柜面的面包硬得可以打死狗，到处可见排长队买出炉面包；没有蛋糕油，徒弟不会做蛋糕，蛋糕体积变小，价格变得昂贵。

用蛋与奶做传统的冰淇淋，菌落总数、有害菌常常超标；没有冰淇淋，冰棍无色无香只有咸甜两味；没有汽水、果汁、啤酒、豆奶，没有豆腐、豆腐花。

糖尿病人无代糖食品，见了甜品只能流口水；低血糖者没了巧克力、糖果，“回归”吃赤砂糖水补能量。

没有了核苷酸、胡萝卜素、不饱和脂肪酸等食品添加剂，就没有婴儿营养奶粉，没有母乳喂养的孩子营养不良，免疫力下降，怎么样正常成长、健康成长？

腊肠变黑有哈喇味，罐头肉含肉毒梭菌吃死人，黄花菜与中药变黑、生虫……商场中90%以上的食品将消失，食品商场与食品加工厂基本关门，缺少调味品的餐饮业做不了几个菜。

商场、食品加工厂、餐饮业的失业大军浩浩荡荡。

清晨广场上健身的老人少了一半以上，忙着排队买出炉面包、做早餐或找其他吃的。

没有食品添加剂，我们将回到什么时代？

没有食品添加剂，我们还能吃什么？

没有食品添加剂，我们的日子还将怎么过(我们的幸福在哪里？

## <<我们还能吃什么>>

### 编辑推荐

民以食为天，安全最关键！

牛肉膏可以把猪肉变成牛肉？

吃一包方便面，需要一个多月来解毒？

三聚氰胺、苏丹红、塑化剂……都是食品添加剂？

加了漂白剂的食品安全吗？

吃一碗米线等于吃进一个塑料袋？

在婴幼儿食品中容许加入味精吗？

防腐剂是食品安全的“警察”还是“小偷”？

加了亚硝酸盐的食品能致癌？

我国食品添加剂的安全标准比外国的松？

这本《我们还能吃什么——百问食品添加剂与食品安全》由杨冠丰，张殷全编著，帮你厘清食品流言，探寻安全真相。

## <<我们还能吃什么>>

### 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>