

《食品的红色警报》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年07月01日

开本：大16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787554300404

内容简介

《食品的红色警报：有毒食品全收录》是一本科普性的通俗读物，语言平易。全书分为上下篇。上篇为：食品毒素与预防，本篇主要介绍与老百姓日常生活相关联的食品毒素与预防等基础知识；下篇为：食品安全与选购鉴别，本篇汇集了近300种家庭常用食品选购与鉴别、食品贮藏、营养功效、健康食用、科学妙用、饮食宜忌等食品安全与健康常识，从细节处着手告诉读者怎样选购食物，怎样科学合理地安排自己的饮食，在消费中遇到问题怎样处理等等。

作者简介

肖斌权，著名预防医学专家、公共卫生教授。1940年出生，广东兴宁人，1964年毕业于中山大学。1984-2001年任广州卫生防疫站站长，主任技师，中山医科大学、广东药学院兼职教授，同济医科大学硕士研究生导师。现任广东省预防医学会副会长、广州市预防医学会名誉会长、广东省卫生检验学会名誉会长、广东省医师协会资深医师协会副会长、广东省社会医学研究会常务副会长、广东省社会医学研究会心理学会副会长。长期从事中国预防医学的研究和公共卫生管理工作，出版的专著及参与主编的著作有《劳动医学》、《中国实用卫生事业管理大全》、《环境污染的流行病学研究方法》、《领导素质与艺术》、《健康与您》、《饮食与优选手册》等近30种，多次参加国际学术论坛交流会；在国内外著名学术刊物上发表论文数十篇，多次荣获国家和省、市级科技成果奖。1995年获美国国际名人权威机构世界500名杰出领导人奖，1996年获英国剑桥世界1000名人奖，1998年获世界名人终身成就奖。

目录

上篇 食品毒素与预防

第一章 预防食品中毒指导方针

- 1.食品购买指导方针
- 2.食品清毒指导方针
- 3.食品加工指导方针
- 4.食品保藏指导方针
- 5.饮用水卫生指导方针
- 6.儿童食品卫生指导方针

7.食品中毒家庭应急指导方针

第二章 最佳选择：四种安全食品

- 1.无公害农产品
- 2.绿色食品
- 3.有机食品
- 4.质量安全食品

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

不宜饮用的水

不要随便饮用未经消毒处理的河流水、地下水、山泉水、井水、雨水等非安全来源的水，避免遭到各种致病菌、病毒和有毒物质的污染。

白开水要当天加工当天喝，隔天的白开水喝了不卫生。反复烧开的水，会含有亚硝酸盐，易于生成致癌的亚硝胺，因此不能喝。

各种包装饮用水应按安全期限规定饮用，越新鲜越好，过了安全期的就不应再饮用。

包装饮用水应置于室内防凉处保藏，如处于室外阳光照射的炎热条件下，3~5天内就会变质而不宜饮用。

开启后的各种包装饮用水，宜当天喝完。喝不完的就应该丢弃，不要留到第二天再喝。

一切出现浑浊、有异味、有沉淀物的水，均不可在食品加工上使用，更不可饮用。

预防铅中毒

如果你家中的输水管道仍然采用铅管，自来水中会含有多量的铅，尤其是早上起来打开水龙头的前10分钟的水，因为一个晚上的静止状态，水中会有更多铅元素的溶出，最好不要用来饮用，以避免喝人过多的铅元素。这部分水可用于洗衣服、冲厕所，浇花等用途。

你应当尽快用聚氯乙烯管替代铅管作为自来水的输水管，以避免继续摄入过多的铅元素。

净水器和各种水产品

如果怀疑自来水的水质不好，可加载净水器进行处理，以改善水质。但一定要注意定期维修和消毒清洗，并按使用周期及时更换滤器或内芯。

天然矿泉水污染少，含多种营养物质，生产工艺讲究，具有较好的保健效果，但一定要注意装水的瓶和桶的彻底消毒，要定期进行专业性清毒，以避免水中细菌总数超标，反而危害健康。

纯净水和蒸馏水既去除了有害物质，同时也去除了营养物质，从饮水健康而言，不宜长期大量饮用，建议儿童、老人和孕妇少饮用此类水。

6.儿童食品卫生指导方针不宜吃或应少吃的食品

少吃加工过多的食品，多吃自然新鲜的食物。

尽量不吃或少吃油炸、烧烤、烟熏等高温加工的食品和腌制食品（如炸薯片、炸薯条等），高温和腌制加工的食品含较多致癌毒素。

[显示全部信息](#)

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