

# 如何选购安全食品

文 | 耀溶

由于对食品安全的重视，消费者们容易在食品消费上陷入误区中。食品安全消费误区有哪些？要求食品绝对安全、吃了致癌物质就一定会致癌、不合格食品等于有毒食品等都是消费者在食品安全消费上的误区。本文为你详细介绍关于食品安全的消费误区及选购要点。

## 食品安全消费误区

### 要求食品绝对安全

有些人要求食品绝对安全，要求“零风险”，实际上这是不可能的。世界上没有百分之百安全的食品，科学家和企业家只能够把风险降低到一定水平，所以要求完全没有风险是不可能的。

### 吃了致癌物质就一定会致癌

大家总是认为吃了致癌物质就一定会致癌，实际吃了致癌物质和致癌是两回事儿。比如：我们某一些食品它含有致癌物质，但不见得吃了就一定致癌，因为如果饮食多样化的话，一些水果蔬菜含有大量的维生素，含有一些抗氧化物质，就可以清除这些致癌物质对人体健康的损害。

### 不合格食品等同于有毒食品

把不合格食品等同于有毒食品，实际上，不合格食品有很多方面的原因，比如说商标不合格，也是属于不合格食品，或者蛋白质含量不够，也是属于不合格食品，但这些不合格食品不等于有毒食品。

### 含有人工食品添加剂的食品一定不安全

认为含有人工食品添加剂的食品一定不安全。社会发展至今，如果我们想食用不含添加剂的食品，基本上是不可能的。因为盐、味精、糖都是属于食品添加剂，这也是一个消费误区。

### 天然食品一定对健康有益

认为天然食品一定对健康有益，这也是一种消费误区。实际天然食品当中也含有很多毒素，比如说毒蘑菇、河豚，这也是天然的动植物，但这些天然动植

物它本身含有天然毒素，像马铃薯如果发芽了就会产生一种龙葵素，可以引起食物中毒。还有我们平时吃的四季豆，也都含有毒素，如果烹饪不到位，也会引起人的食物中毒。

### 使用了农药化肥就一定会对食品的安全构成威胁

很多人认为使用了农药 化肥就一定会对食品的安全构成威胁。这也是一个消费误区。农药的使用也有正反两个方面。农药可以大大降低作物的病虫害发生频率，提高产量，如果不用则产量会大幅下降，而且产品质量也上不去，最常见的就是在我们吃的东西里发现虫子了。但在一些人眼中，现在发现虫子反而变成一件“好事”，人们一般认为有虫子就证明没上农药，那就说明了你所吃的东西是“绿色食品”，这其实陷入了认识误区。

使用普通农药时只要在生产环节上严格控制，一般不会对人体产生危害。只要是正确使用化肥农药等提高农业生产的方法手段，就不会对人类的食品安全构成威胁。

### 食品的颜色越鲜艳越安全

食品的颜色越鲜艳越安全，这也是一个消费误区。也正是因为这个消费误区，导致了一些不法商贩为了迎合消费心理，把食品制造得很白、很鲜艳。而实际上，这是采用了一些特殊的措施去处理食品，从而导致食品安全事件频发。

### 重视化学性污染而忽视微生物污染

微生物污染和化学性食物中毒是当前影响我国食品

安全的最主要因素。重视化学性污染而忽视微生物污染，这也是一种消费误区。实际上，这是在间接地扩大化学性污染的影响力，也在一定程度上导致了食品安全事件的发生。

在食品的加工、储存、运输和销售过程中，原料受到环境污染、杀菌不彻底、贮运方法不当以及不注意卫生操作等，是造成细菌和致病菌超标的主要原因。化学性食物中毒的主要原因是投入品供给、农业产地环境、防疫体系、农产品生产和加工以及销售等环节仍然存在安全隐患，滥用或不当使用农药、兽药等农业投入品，致使农产品药物残留及有害物质超标。

### “不含防腐剂”的食品“纯天然”

虽说含有防腐剂，但没说不含有其他食品添加剂。抗氧化剂、香精、色素、发色剂、增鲜剂之类都有可能存在。也就是说，不含防腐剂，并不能保证它是“纯天然”状态。

### “不含人工色素”的食品更安全

虽说食品里面不含人工色素，但色素还是有的，只不过这些色素不是合成色素，而是从天然原材料中提取出来的。比如含有胡萝卜素的提取物、红曲色素、紫胶红等都是来源于天然食物的色素。相对而言，天然色素可以放心食用，但在提取过程中，也不排除含有微量的有机溶剂残留。

## 一、如何识别无公害蔬菜

**看色泽。**各种蔬菜都具有固有的颜色和光泽，显示蔬菜的成熟度和鲜嫩度。

**嗅气味。**多种蔬菜都具有清香、甘辛香、甜酸香等气味，不应有腐败味和其它气味。

**尝滋味。**多种蔬菜味甘淡、甜酸、清爽鲜美，少数具有辛酸、苦涩的特殊味道。

**看形态。**一般蔬菜都具有新鲜的状态，如蔫萎、干枯、损伤、变色、病变、畸形、虫害等侵蚀，则为异

常形态。注意：带虫的蔬菜绝不等同于无公害，有的农药残留量反而更高。

## 二、选购肉制品、熟食要“五看”

**看包装。**熟食制品是直接入口的食品，不能受到污染，产品包装要密封、无破损。不要在小贩处购买不明来历的散装熟肉制品，质量无保障。

**看标签。**正规企业的产品包装上应标明品名、厂名、厂址、生产日期、保质期、执行标准、配料表、净含量等重要信息。

**看生产日期。**应尽量挑选近期生产的产品，即便是在保质期内的产品，也应注意是否发生了霉变。

**看生产企业。**选择大型企业或通过认证的企业，选择存储、冷藏条件好的大型超市和商场。

**看外观。**不要挑选色泽不正常和太艳的产品，过于漂亮的颜色很可能是人为加入了人工合成色素或发色剂亚硝酸盐。

## 三、如何选购“安全水果”

所谓“安全水果”是指符合国家药检标准的高品质水果，最重要的特性是低或没有农药残留。

尽量购买当令水果。不合时令的水果必然需要喷洒大量药剂才能提前或延后采收上市。

不用刻意挑选外观鲜美、亮丽而无病斑、虫孔的水果。外观完美好看的反而可能残留更多药剂。表皮光滑的水果农药残留较少，而外表不平或有细毛的水果则易附着农药。凡外表留有药斑或不正常化学药剂气味的水果，不建议购买。

长期贮存或进口的水果，常以药剂来延长其贮存时间，宜减少购买。另外，水果食用前应用大量清水冲洗而非用盐水和清洁剂，削皮或剥皮的种类应先清洗后再削皮或剥皮。**防伪**