

# 《读懂食品标签掌中查》

## 图书基本信息

书名：《读懂食品标签掌中查》

13位ISBN编号：9787510115752

10位ISBN编号：7510115752

出版社：中国人口出版社

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《读懂食品标签掌中查》

## 作者简介

郑育龙，国家一级营养师健康管理师，国际东方营养药膳学会常务理事，中国营养学会会员，青岛科学技术协会营养专家，百度学术委员会委员，新浪微博名人堂知名营养师，健康传播风尚人物。

# 《读懂食品标签掌中查》

## 书籍目录

看懂食品标签的真面目 上篇 预包装食品标签秘密详解 必须标示内容不可缺 食品名称 配料清单及定量标示 净含量和固形物含量 制造者、经销者信息 日期标示和贮藏说明 标准号和质量等级 其他强制标示内容 营养标签透视 营养成分表 营养声称防“忽悠” 营养标签可不标示项目 常用食品添加剂大公开 防腐剂 色素 抗氧化剂 甜味剂 增味剂 酸味剂 乳化剂 漂白剂 增稠剂 食品认证标志扫描 食品生产许可证标志 绿色食品标志 有机食品标志 国外认证标志 其他常见食品标志 标签上的其他细节 商标不等于标签 进口食品标签 回收标签 警示语 过敏提示 商品条码 食品标签上的各色“陷阱” 学会看标签 看标签选食物20问 如何挑选米面制品 如何挑选熟制主食 如何挑选速冻食品 如何挑选酱油、醋…… 下篇 预包装食品标签分类解读 乳制品 烘焙、发酵食品 饮料类 糖制品 方便食品 冷藏（冻）食品 腌制食品 粮油调味品

## 章节摘录

版权页：插图：HACCP的英文全称为“Hazard Analysis Critical and Control Point”，即危害分析及控制点。这是目前国际流行的一种质量控制系统，以集中力量对产品加工过程中的关键点进行监视和控制，并及时采取措施，在产品出产前将其危害性降到最低。因此，可以说，这也是目前食品行业控制食品安全最先进的管理方式。ISO系列认证 ISO是国际标准化组织的英文缩写，该组织是世界最大的非政府性标准化专门机构，目的是促进世界范围内产品的标准化。在其目前所发布的一万多个标准中，最为人们熟悉的是ISO9000。ISO9000是针对产品质量的国际化标准，是企业建立管理体系和第三方认证机构进行现场审核时的主要标准依据。因而，我们也可以这么理解，这一标准是对食品企业管理方面的认证，可以从管理方面保证所生产产品的质量。除了前面介绍的几种标志，不同的食品包装上还会出现一些独特的标志，有些标志现在已经停用了，但可能你还会见到。这里，再向大家介绍一些有一定知名度的食品标志，这样消费者在选购食品时可以更快速、方便地购买到安全、放心的食品了。

**保健食品标志** 保健食品的标志是最容易辨认的，整个图案的颜色为天蓝色，像帽子形状，因此被俗称为“小蓝帽”，有效期为五年。这是消费者在购买保健食品时的最主要依据。因为从报审到批号下来耗时很长，所以，不是所有的保健食品都有“小蓝帽”，这样的食品只有卫生许可证号，但会混放在保健食品区域销售，因此，需要消费者仔细分辨这些批号的差异。正规保健食品的批准文号分为两类，国产保健食品的批准文号为“国食健字G”或“卫食健字”；进口保健食品为“国食健字J”或“卫食健进字”。普通食品上面只有卫生许可证号，格式为：（省、自治区、直辖市简称）卫食证字[发证年份]第XXXXXX—YYYYYY号（X指行政区域代码，Y指本行政区域发证顺序编号）。因为卫生许可证的批准要求要低一些，所以，这样的食品是不能宣称有任何保健功能的。保健食品允许标注的功能声称 根据最新文件，国家批准的保健食品可以标注的功能有27种：增强免疫力、辅助降血脂、辅助降血糖、抗氧化、辅助改善记忆、缓解视疲劳、促进排铅、清咽、辅助降血压、改善睡眠、促进泌乳、缓解体力疲劳、提高缺氧耐受力、对辐射危害有辅助保护、减肥、改善生长发育、增加骨密度、改善营养性贫血、对化学性肝损伤有辅助保护、祛痤疮、祛黄褐斑、改善皮肤水分、改善皮肤油分、调节肠道菌群、促进消化、通便、对胃黏膜损伤有辅助保护。

# 《读懂食品标签掌中查》

## 编辑推荐

《读懂食品标签掌中查》立足预包装食品标签上的各方面内容，对于消费者来说，了解这些标示内容所代表的含义，就能吃得更明白、更放心、更健康。

## 精彩短评

- 1、全书一共274页，除目录和版权页外，平均每页至少发现一处原则性错误，非常不专业。随便一翻，比如P232页关于罐头，对防腐剂的描述前后矛盾，让人完全不知道在说干什么，不知道应该买还是不买。作者在选购要点说让“尽量选择不含添加剂、低钠的罐头产品”、“常食罐头者要选购品牌产品，以保证产品质量”。但柠檬酸是酸度调节剂，在水果罐头加工中必不可少。作者特别标示出的D-异抗坏血酸钠与低钠与否完全无关。可是对于罐头产品来说，添加安赛蜜并不是好选择，但作者却并没有在图示中特别标注出来。
- 2、满99元送的，大小选之前没太注意，收到一看确实是掌中宝……内容简单，还没细看，期待着编者能交待清楚每个标签背后的意义和国家官方参照标准，以及每类商品对厂商信息公示到底有哪些具体要求
- 3、了解些食品包装上的，比较实用。
- 4、非常喜欢郑育龙编著的这本书！！！他向广大普通消费者科普了相关购买食品的指导科学意见，以后买东西，不会再是睁眼瞎，至少可以看懂一部分文字背后的意思。随着近些年癌症、三高患者数量的持续攀高，国家和民众都纷纷意识到东西也是不能乱吃的！！！不能保证自己吃下的绝对无害，但我们可以尽可能的为自己的健康保驾护航！！与生活息息相关的事绝不是小事，与其老人们寄希望与神药治病，不如管好自己的嘴，了解所有加工的食物~这样我们才是活得明白人~！非常希望有更多懂得食品标签解读的专业研究者，为我们提供专业的、有责任心的食物解读书！！我们中国人要强国，像于康、郑育龙这样一批守卫国民健康防线的专业人员需要被重视、被保护！
- 5、一本实用的书，还可以。

# 《读懂食品标签掌中查》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)