

Оглавление

Вступление.....	8
Глава 1. Такая вкусная опасная еда.....	9
Что мы едим?.....	9
Как продукты с синтетическими добавками влияют на здоровье.....	12
Как нас обманывают на рынке.....	15
Способы обмана в супермаркетах.....	17
Как определить качество продуктов?	23
Что делать, если вас обманули?	26
Глава 2. Мясо	29
Мясо и наше здоровье	29
Самые распространенные способы обмана при продаже мяса.....	31
Отрежь-ка мне кенгурачины....	34
Краткая памятка покупателю мяса.....	39
Все, что вы хотели знать о колбасе.....	41
Способ первый — обсчет покупателя	41
Способ второй — обман при расчете с покупателем	42
Способ третий — обман за счет продажи колбасных изделий с дефектами, известными продавцу	43
Способ четвертый — обман за счет продажи фальсифицированных колбасных изделий	44

Способ пятый — информационная фальсификация колбасных изделий	53
Краткая памятка покупателю колбасы	54
Глава 3. Рыба	57
Рыба на столе — здоровье в доме	57
Способы обмана и методы определения качества рыбы	60
Краткая памятка покупателю рыбы.....	68
Глава 4. Молочные продукты	71
Тот, кто пьет молоко....	71
Ищем качественные продукты	73
Молоко	73
Молочные продукты	76
Памятка покупателю молока и молочных продуктов	83
Глава 5. Растительные масла	85
Что нужно знать о растительном масле.....	85
Способы обмана покупателя.....	95
Памятка покупателю масла.....	99
Глава 6. Чай	101
О пользе чая	101
О фальсификации чая	104
Предупрежден — значит вооружен	108
Глава 7. Кофе.....	115
О пользе и вреде ароматного напитка	115
Полезные свойства кофе и некоторые советы	116

Фальсификация кофе.....	120
Краткая памятка покупателю кофе	124
Глава 8. Овощи и фрукты	127
О пользе овощей и фруктов	127
Дыня.....	128
Арбуз	128
Абрикосы, персики	128
Помидор	129
Тыква	130
Огурец.....	130
Способы обмана и советы по выбору овощей и фруктов	131
Переработанные овощи и плоды	141
Были ли овощи уже однажды разморожены и заморожены вновь?	142
Краткая памятка покупателю арбуза....	143
Глава 9. Пищевые отравления и первая медицинская помощь при них.....	145
Пищевые отравления	145
Первая помощь при отравлениях.....	148
Отравление рыбой.....	151
Отравление мясом и мясными продуктами.....	152
Ботулизм	153
Отравление зернами косточковых плодов	154
Отравление грибами.....	155
Заключение	157