

这些杯子喝水伤肝肾

□ 闫茜

塑料杯、保温杯、玻璃杯、搪瓷杯、陶瓷杯,还有纸杯,到底哪个才是最好的喝水杯?装茶水、牛奶、果汁、碳酸饮料时,哪种杯子不能用?今天我们要弄清楚!

冷热纸杯要分清

传言:一次性纸杯的内壁涂了蜡,水温超过40摄氏度,蜡就会熔化,对人体有害。其实,咱平时用的纸杯分为热饮杯、冷饮杯,冷饮杯有“蜡”,热饮杯有“膜”。

1. 冷饮杯

一般用来装碳酸饮料和冰块,表面的食品用蜡可起到防水作用,防纸杯软化。在0~5摄氏度时,这种蜡非常稳定和安全,超过62摄氏度,蜡熔化纸杯吸水变形。

食品用蜡源于天然动植物。如果摄入量不超标,不会对人体造成危害;如果过多,则会对人体物质代谢和分解器官,如肝脏、肾脏等造成过重负担。食品用蜡除可熔于热水外,还易溶解于油脂。因此,不要随意用冷饮杯装热水或油性食物。小编再多嘴提醒一句,冷饮杯不排除黑心商家使用工业用蜡,要留心哦!

2. 热饮杯

你仔细一点就会发现,有层膜,耐热性好,在高温饮料的浸泡下也无毒无害。但热饮杯不适宜用来装这些:

一. 泡茶

如果用纸杯和玻璃杯同时泡茶,你会发现茶水的颜色要比玻璃杯的深。

爱问宝宝此时心中肯定会打个问号,加点科学料理:这是因为茶多酚营养物质被氧化所致,如果喝一口,也没有玻璃杯的茶味和口感好。

二. 盛酒

酒中的乙醇容易渗透到纸杯外层,有时候会溶解纸杯外部图案的油墨。害人精出来了,油墨中含有苯类有害物质。

也许你会反问,现在纸杯不是安全系数都高了么,但其实对于装酒来说,再工艺精良的纸杯都难逃。

玻璃杯:喝水杯子的首选



如果你一直用的玻璃杯,恭喜你,用对了!但先别忙着高兴,还要看看你用的是哪种玻璃。

一. 普通玻璃杯

由二氧化硅制成,性质稳定,是公认的安全餐饮材料!

二. 水晶玻璃杯

很多人对普通玻璃的色泽、质感不那么满意,于是喜欢水晶玻璃。水晶玻璃之所以晶莹剔透是因为里面加入了铅。

虽然水晶玻璃里面有铅成分,但是用来装水铅不会析出来,即便是放酸性的,也要酸性够强还要长期才有慢性中毒的可能。

如果你还是担心,那就安安分分地用个普通玻璃杯吧!



塑料杯:选个符合国家标准的

一些劣质塑料杯,倒了热水那肯定会放出有毒的化学物质。所以我们最紧要的是选符合国家标准的无异味的食用级塑料水杯。

而且,小编要提醒你,第一

次用塑料器皿前,用小苏打粉加温水清洗一下最好!因为塑料内部有很多孔隙,脏污除不净特别容易滋生细菌。关于塑料杯,小编要叮嘱的就这么多!

搪瓷杯:破了掉片了就要扔

搪瓷物品不含铅等有有害物质,携带和清洗都比较方便。搪瓷杯不易破碎,但磕碰总是难免

的,如果有破损小编劝你赶紧扔。因为搪瓷杯破损后用来放饮品,很容易析出有害物质。

陶瓷杯:看颜色,用手摸

彩色陶瓷杯内壁通常涂有一层釉,当遇开水和酸、碱性偏高的饮料时,釉中的铝及其他一些重金属有毒元素容易析出。

抵挡不住色彩诱惑怎么办?很简单,用手摸!

用手摸一下色彩表面,如果光滑则是釉下彩或釉中彩,说明相对安全;如果凹凸不平,再用指甲抠一抠,看看是否会脱落,脱落就是釉上彩,坚决不能买。

保温杯:记住四不装

保温杯,因为其良好的保温作用而受人欢迎,但是如果你只装水还好,要是装其他的就不是那么好使了。来看!

一. 果汁、碳酸饮料

如果保温杯用的是高锰低镍内胆,那么就不能装果汁或者碳酸饮料一类,因为这个杯子耐腐蚀性不那么好,酸性容易有重金属析出。

二. 牛奶

保温杯有保温作用,我用来装牛奶不是正好?你又错了,用保温杯装牛奶,微生物繁殖迅速乃至腐败,会引起肠胃不适。因

此,牛奶热好后还是及时喝掉比较好。

三. 茶

保温杯高温还恒温,茶叶容易发酵,芳香油会挥发,单宁酸、茶碱会大量浸出,茶叶的营养价值大打折扣,茶叶也变得不好。喝茶呢,你还是乖乖买来茶具才能品出茶香。

四. 中药

也难免有人会用保温杯装熬好的中药,如果是这样,大量的酸性物质就会与杯子内壁发生化学反应,溶到汤药里,你可能喝了个“二合一”!



枕芯清洗讲究多

枕头作为睡眠的好搭档,长期使用不仅表面会脏,内部也藏匿了大量细菌,日常清洗及保养十分重要。

化纤枕。枕芯材质是人造纤维,透气性较差,使用久了容易变形、结块,出现高低不平的现象。清洗方法:手洗、机洗均可,但要选择温和的洗涤剂;洗完后最好烘干,有助于保持柔软蓬松感。棉花枕也是如此。

羽绒枕。羽绒枕蓬松度很好,但容易变形。羽绒遇水极易结球,所以不能用水洗。一旦感觉枕头瘪了或变形了,可用手轻拍后拿到阳台通风暴晒,或送干洗店清洗。

乳胶枕。乳胶枕弹性好、不易变形,支撑力也很强。清洗方法:在加有洗衣液的冷水中浸泡10~15分钟,用手轻压枕芯;然后用清水反复冲洗,挤净泡沫。

记忆枕。这是一种功能枕,采用慢回弹材料制成,能保持与颈部紧密贴合,可防落枕。清洗方法:外套可水洗,内芯不可洗涤,更不能暴晒,否则会导致记忆棉老化或发黄。正确方法是用手轻拍枕芯,清除掉表面落尘即可。

保健枕。目前市面上的保健枕有很多,常见的有蚕沙枕、荞麦枕和决明子枕等,这些枕芯由于含有中药成分,因此不宜水洗,否则会使药效丧失。清洗方法:枕套卸下来水洗;内芯倒出来放置在通风、干燥的地方暴晒。

需要提醒的是,很多人都觉得枕头上有枕套,只洗枕套就行了,这是一个误区,因为睡觉时不经意流出的口水、分泌的汗液都会渗透到枕芯里,时间长了会滋生细菌,引发过敏等疾病。因此,建议每3个月左右清洗一次枕芯。此外,除了勤清洗,还要注意最好每年更换一次枕芯,因为用久了的枕芯,无论如何保养,都很难恢复到新买的程度,舒适感会降低,影响睡眠。
汪颖

电视养生节目



CCTV-4 《中华医药》
播出时间:每周三 22:00



CCTV-10 《健康之路》
播出时间:每天 18:00



北京卫视 《养生堂》
播出时间:每天 17:23



江苏城市频道 《万家灯火》
播出时间:每天 16:40



湖北卫视 《饮食养生汇》
播出时间:每周一至周五 17:55