

# 你知道餐具也有“使用期限”吗

■ 孙亚飞

任何东西都是有使用期限的,比如,大家都知道食物放久了会过期,但对于餐具而言,它们不会像食物一样变质发出异味,所以会导致大家忽略它们的保存期限,从而对自身健康造成危害。那么,餐具需要多久换一次才合适呢?各个材质的餐具又该买哪一种呢?接下来就一起看看吧。

## 木筷和竹筷

木筷和竹筷是家庭生活中最常用的,不过由于其易发霉的性质,这类餐具难以长期保存。相比之下,竹筷的使用寿命会比木筷更短一些。这主要是因为竹筷特殊的吸水性能,使其肉眼看不见的内部成为了霉菌的生长热土。一般来说,竹筷连续使用一两个月后,就应该进行更换。

而木筷的寿命则和树种有关系。一般的桦木、杉木或是杨木,跟竹筷相比也没有很大的差别,都是不适合用太久的材质;而高档木筷也许会选鸡翅木、红木或是铁木,这种木材结构致密,即便生长霉菌也主要附在表面,只需要洗净再蒸煮五分钟,就能达到消毒效果,可以继续使用。

## 塑料制品

塑料的出现,可以说成功解决了木制品和竹制品容易发霉的问题。不过,塑料也存在不少隐患,而最直接的问题就是容易老化。比如最常用于餐具的塑料是聚丙烯,是微波炉的专用塑料。虽然聚丙烯不会释放有毒物质,但长期使用,再加上光照,这种塑料还是会发生降解、变软等问题。并且,它在老化过程中,还常会出现一种塑料特有的裂纹(也就是裂纹),如果观察到了这种现象,就说明餐具该更换了。

## 仿瓷塑料

仿瓷塑料就像它的

名字一样,即看起来像陶瓷,其实是塑料,其主要成分是三聚氰胺-甲醛树脂。这种塑料虽然不怕光照,但在酸的作用下,会分解成三聚氰胺及甲醛,如果家庭里做菜经常放醋,就不太适合使用这类餐具。一般条件下,这类餐具的寿命可以有数年之久,一直用也不会有明显变化。

## 陶器、瓷器和玻璃

陶器、瓷器、玻璃,它们的成分都是硅酸盐,只是因为原料配比和烧制工艺不同,所以各有各的模样。而它们的寿命则取决于家中熊孩子及宠物的捣乱程度,因为通常情况下,只要不把它们摔破,它们就可以一直用下去。

但不能说这几种材料就一点隐患也没有。毕竟为了美观,陶器、瓷器通常都会上釉,往往彩釉中又会含有一些重金属,而玻璃则会加入一些增加折射率的金属矿物(比如铅制成的水晶玻璃)。如果加工过程合乎标准,就可以不必担忧,但如果发现碗里的彩釉突然掉色,或是玻璃表面变成了磨砂,那毫无疑问,

这是由于它们的品质不够高、质量不过关,此时应该立即更换。

## 不锈钢、银器和铜制品

时至今日,常用的金属餐具主要是银器与不锈钢,偶尔还有一些铜制品。

不锈钢若单论寿命,它超凡的抗腐蚀性必然能经得起时间考验,用几十年也不会有什么变化。不过不合格的不锈钢却存在溶出铬、镍等重金属的隐患,因此切不可贪便宜,买那些没有生产日期、生产厂家、生产地址的“三无产品”。

银器虽然奢华,但在使用过程中却容易发黑,需要处理后再用。

而铜器容易腐蚀形成绿色的铜锈,会随着食物进入体内影响身体健康,因此不推荐。

## 生活厨房

## 肉末炒粉丝

■ 方如冰

材料:红薯粉丝80g、肉末30g、姜2片、葱花2g、盐2g、糖2g、白芝麻1g、豆瓣酱5g、料酒2mL、酱油3mL。

### 做法:

- 1.红薯粉丝剪成段,放入温水中浸泡20分钟,泡软后沥干水分备用。
- 2.锅内倒入少许食用油烧热,放入姜片爆香后加入豆瓣酱翻炒均匀,再倒入肉末炒散。
- 3.锅内加入料酒、酱油、糖、盐,翻炒均匀后加入小碗清水,大火煮沸。
- 4.汤煮沸后倒入红薯粉丝,翻炒均匀后转小火焖煮5分钟,再大火收汁出锅,撒上葱花和白芝麻即可。

## 科学辟谣

# 适量食用坚果不会增加体重

■ 张继国

**流言:**吃坚果会发胖,能量奇高。  
**真相:**食用坚果不会引起体重增加。

坚果属于高能量食品,其中含有多种不饱和脂肪酸、矿物质、维生素E和B族维生素,适量摄入有益健

康。《中国居民膳食指南》建议,成人每周吃50-70g,平均每天约10g,相当于10-12粒水煮花生、7-8个腰果、2个碧根果、一把带壳瓜子、1个纸皮核桃。《美国临床营养杂志》发表的一篇有关坚果消费与体重及肥胖长

期关系的研究发现,食用坚果不会引起体重增加,反而有益于体重控制。研究还指出,在不增加能量摄入的前提下,坚持长期适量食用坚果可作为预防肥胖的健康饮食的一部分。

# 墙壁发霉怎么办

■ 龚峰达

墙壁一旦发霉,不仅会使房屋的美观大打折扣,还会影响居住者的心情。那么,墙壁发霉了怎么办?又该如何防止墙壁发霉呢?

## 墙壁发霉怎么办

### 1.使用酒精处理发霉墙面

如果墙面发霉不严重的话,可以先用刷子或者干抹布将墙上的霉斑去掉,再用毛巾蘸上酒精来擦拭墙体。擦拭时应戴好口罩、眼镜和手套,擦拭完毕后要注意通风,让酒精的味道尽快散去。

### 2.使用漂白粉

如果霉斑比较多,可以在用酒精擦拭干净后,再用漂白粉以1:99的比例兑清水,倒入喷瓶喷在发霉

的墙面。

### 3.做好墙面的防水、防潮

墙壁发霉的大部分原因是没有做好墙面的防水、防潮,或者是墙面有渗水情况,所以我们将墙面的霉斑清理干净后,可以在墙面涂刷一层防水涂料,能起到预防墙面再次发霉的作用。

### 如何防止墙壁发霉

1.购买室内用干燥剂,可有效去除室内湿气。但干燥剂内有效成分使用完后,应该及时更换。

2.常开窗通风,或打开换气扇,保持室内空气流通。

3.尽量使墙壁干爽,在潮湿天气可借助抽湿机、冷气机、风扇,吸走

墙体上的水分,一旦墙体或家具上有水汽出现,就应该立即用干抹布擦除。

4.在装潢时可先在墙面上涂上抗渗液,使墙面形成无色透明的防水胶膜层,以防止外来水分的浸入。

5.防止墙体结露。在北方地区,当室温在18℃,相对湿度在60%时,任何低于101℃的物体都会结露。而造成墙体结露的有设计、施工和使用三方面原因。如果是设计、施工方面的问题,应采取增加保温层、用高效保温材料代替原有保温材料、对透风做保湿密封处理等方法进行解决;如果是用户使用不当造成的结露,则应避免室内湿度过大。

