

生活中随处可见的甲醛

甲醛并不恐怖,它广泛存在于生活和工业生产当中。你的指甲油,你的窗帘,你的沙发等里面都可能含有甲醛。

甲醛不是万恶的,它有时候是必要的。比如,浸泡尸体,就需要一定比例甲醛成分的溶液——俗称“福尔马林”。

甲醛无处不在,应用也很广泛,衣食住行方方面面都离不开甲醛。

织物中的甲醛

甲醛常作为交联剂在纯纺或混纺产品中被广泛应用,也包括在部分真丝纺织品中,是纺织品后整理过程中的重要助剂。

甲醛在纺织品中使用的范围非常广。为了改善其性能,通常会在生产过程中加入一些助剂,使纺织品达到防皱、防缩、阻燃等效果,为了使纺织品保持印花、染色持久性以及改善手感等,都需要添加甲醛。

食品中的甲醛

别以为甲醛只在装修污染中才

有,食物里也常出现它的身影,无良商贩为了使食品的保质期更长,外观更鲜亮,通常会在食品中添加甲醛。

甲醛为国家明文规定的禁止在食品中使用的添加剂,在食品中不得检出其成分,但不少食品中都不同程度检出了甲醛的成分。国家也公布过甲醛是有毒、有害的非食品原料,而一些黑心的商贩为了自身更高的利益,使用含有甲醛的化学品来制作食品。

玩具中的甲醛

玩具可以说是孩子们的小伙伴,有些孩子甚至吃饭睡觉都抱着喜欢的玩具不撒手,有的还会习惯性地把手中的玩具放到嘴里。而作为孩子的直接接触物,玩具材料的安全可谓是重中之重。绝大部分玩具中,或多或少都会含有一定成分的甲醛。

木制玩具表面的油漆、颜料等涂层存在脱落等风险,涂饰中的油漆、颜料含有重金属、着色剂、残留溶剂等有害物质,儿童摄入后有慢性中

毒的风险。

家里长期摆放的毛绒玩具,其实也是甲醛的久居之地,部分毛绒玩具的毛发、填充物等含有甲醛。长期接触含有甲醛的毛绒玩具,会引起皮肤过敏、瘙痒以及呼吸疾病等,严重者还会引发中毒甚至是癌症。

室内空气中的甲醛

室内污染最常提到的污染物非甲醛莫属,作为国际卫生组织公认的一类致癌物,它在常温下是无色有刺激性气味的有毒气体,多出现于装修材料中,潜伏周期长达3-15年。

室内甲醛主要来源于装饰材料、新家具、胶合板、大芯板、刨花板、墙漆、油漆、黏合剂、化纤地毯等有机材料。长期处于甲醛超标的环境,对人体危害很大,主要表现为嗅觉异常、肺功能异常、肝功能异常和免疫功能异常等。

长期接触低剂量甲醛会引起呼吸道疾病、染色体异常、白血病等,引起青少年记忆力和智力下降,老人、儿童和孕妇对甲醛尤为敏感,危害也就更

大,空气中甲醛浓度达到30mg/m³时,会立即致人死亡。

汽车中的甲醛

在现今社会中,汽车已经成为了主要的交通工具,市场对汽车的需求量越来越大,导致汽车内配件和材料的有害气体还未过释放期就投入市场使用。

车内甲醛主要来源于车顶毡、座椅表皮、汽车仪表盘的塑料件以及填充物和其他装饰物使用的塑料材料,所以只要是汽车就有着不同程度的车内环境污染问题,甲醛超标问题更是普遍,并且通常超过室内环境标准10倍以上。

汽车甲醛和室内空气污染一样恐怖,癌症、白血病等等,都是它的“杰作”,车内空间小,更是加大了污染侵害。

当然,甲醛、TVOC、苯等有害气体在合理范围内使用是不会造成严重健康问题的,特别敏感群体除外(孕妇和婴儿能够承受的甲醛含量比正常健康成年人低)。

(本报综合)

科学辟谣

火鸡比普通鸡更有营养?

流言:火鸡比普通鸡贵,肉也多,肯定营养价值更丰富。

真相:火鸡肉和普通鸡肉,营养价值各异,日常补充优质蛋白质,普通鸡肉也没问题。

与我们常吃的普通鸡相比,火鸡的体形硕大,市面上最小的都有5公斤左右,大的甚至能长到20多公斤。

火鸡的名字里有一个“鸡”字,于是很多人便以为它和普通鸡是同一物种。虽然它俩都属于禽类,但其实它俩是不同科,不同属的。火鸡属于鸡形目吐绶鸡科吐绶鸡属,和

鹤鹑是同种类,而普通鸡属于鸡形目雉科原鸡属。

火鸡和普通鸡同作为禽类,它们都是优质蛋白质的良好来源。

那么这二者究竟谁营养价值更高呢?火鸡会更胜一筹吗?

其实,若是讨论蛋白质含量,普通

鸡肉反而会略胜一筹。不过在脂肪含量上,火鸡肉则比普通鸡肉低一些。

另外,在胆固醇方面,无论是腿肉还是胸脯肉,火鸡都要比普通鸡的含量低,更适合患有血脂异常需要控制胆固醇的人群食用。

总的来说,火鸡肉营养还是很不错的,但可惜火鸡在我国并不常见,即使能买到,价格也不便宜。如果说日常的蛋白质补充,其实还是吃普通的鸡肉更经济一些。

(来源:科学辟谣平台)



切辣椒 手辣怎么办?

1. 涂抹酒精

切辣椒手辣可用酒精缓解,把手用清水冲洗干净,取适量的酒精涂抹在辣手部位,反复涂抹三次,症状会得到缓解,最后用清水冲洗干净即可。

2. 食醋浸泡

辣椒属于碱性物质,而醋是酸性的,两者可起到中和的作用。取适量的醋倒入手中,反复搓洗辣手部位,可缓解辣手状况,家中的陈醋和白醋均可用来清洗。

3. 涂抹牙膏

取适量的牙膏涂抹在辣手部位,停留3分钟左右,待牙膏稍微变干后用清水冲洗,重复涂抹3次,其症状可以得到缓解。

4. 茶叶敷手

将手放入清凉的茶水中浸泡2分钟时间,清洗完成后将剩余的茶叶敷在辣手的部位,坚持5分钟,可缓解手辣的症状。

5. 面粉搓手

切完辣椒后可取适量的干面粉进行涂抹,双手反复揉搓几分钟,最后用清水冲洗掉,这样也可有效缓解手辣的症状。(本报综合)



教你一招

5个方法让你减少盐摄入

何丽

1. 改变烹饪方法,减少用盐量。比如在烹饪时选择胡椒、花椒、咖喱、辣椒、蘑菇、陈皮等可以产生其他风味的调料,就可以不需要加入那么多食盐。

2. 尽量少吃或不吃含盐多的食

品,比如咸肉、腊肉、咸鱼、咸菜和罐头等传统腌制品。

3. 烹调中加入食盐时,最好使用有计量单位的容器,如盐勺,可以做到心中有数。

4. 饭前饭后不要喝太多汤。喝汤是许多人都容易忽视的盐摄入来源,一碗200毫升的汤中约有2克盐。

5. 食用包装食品时,要注意查看食物标签,了解其含盐量。