

超市里的连卷袋是万能的吗

■ 杨超

喜欢逛超市的你一定离不开它——连卷袋。

连卷袋在超市中被广泛使用,许多的消费者会选择连卷袋当作购物袋去使用。虽然连卷袋的使用非常广泛,但并不是所有的连卷袋都能装熟食的。那么,超市里的连卷袋和其他常见的食品塑料袋有什么区别呢?哪些塑料制品不能反复使用?买回来的食物能和塑料袋一起放入冰箱保存或用微波炉加热吗?

食物的油脂不会溶解塑料袋

塑料袋属于高分子材料,是由一个一个乙烯分子聚合而成的,高分子之间都会有空隙,食物中产生的“油分子”可以从通过,产生渗油的现象。高密度聚乙烯塑料袋的分子空隙小不容易渗油,而低密度聚乙烯分子空隙相对大就容易渗油。这也是为什么就算戴手套吃小龙虾,也会弄得一手油的原因。

吃了用塑料袋装过的炸串后会对身体有危害吗?其实,不考虑温度影响的话,油只会从塑料袋里渗出,不能将塑料袋溶解,不必担心会吃掉“液态塑料袋”的问题。

塑料袋能和食物一起放进冰箱保存吗

好多人习惯把从超市买的蔬菜、水果或者肉类直接放入冰箱保存。放到冷藏层还好,但要是把刚买的肉馅放进冷冻层,包裹的塑料袋或塑料薄膜和肉馅紧紧贴在一起,解冻时大概率会撕碎塑料袋,微小的塑料袋碎片会残留在肉馅里,食用时就会导致微塑料的摄入,给人体带来危害。

所以,在吃冷冻食品时,一定要等到食物化开并与塑料袋完全分离之后,再把食物从塑料袋里拿出来。

那可以和食物一起放入微波炉加热吗?

不仅是低温,高温环境下使用塑料袋也会造成影响。

有研究表明,使用食品塑料袋打包高温汤汁类食物可导致食品塑料袋所含的邻苯二甲酸酯(PAEs)类增塑剂增加,并且随着打包时间的延长,邻苯二甲酸酯的含有量会越来越多,摄入后有致癌、致畸、致突变,损害生殖系统的风险。

同理,带着塑料袋加热食物的过程中,不仅会加速释放塑料袋中的邻苯二甲酸酯,还会让它溶解到食物的各种油脂中,让你更有效“吸收”它。

哪些塑料制品不能反复使用

反复使用食品塑料袋盛装食品也有很大的隐患。虽然常温下使用食品塑料袋不会受到增塑剂带来的影响,但反复多次使用一个塑料袋盛装不同的食物会导致细菌和霉菌的滋生,使食物加速腐败变质,从而影响身体健康。

对于一次性塑料餐盒,在打算多次使用前,一定要看好盒子底部的标志是不是PP(05)材质,如果是PP材质的,长时间、多次使用是没问题的,就算放在微波炉里加热也没有问题。PP指的是聚丙烯,其可耐130℃高温,熔点高达167℃。

同时,还要注意这些餐盒盖的材质,大部分餐盒盖是PE材质的,不能耐受高温,因此PE塑料盖不可以在微波炉中加热。除了PP、PE材质的餐盒,生活中还会遇到PS材质的一次性餐盒,这种材质加热后会释放有害的物质,那么,这种一次性餐盒就不要反复使用了。

一次性的塑料勺、杯子、吸管在生活中也不要多次使用,虽受到增塑剂影响的可能性很小,但是摄入微塑料的风险却很大。

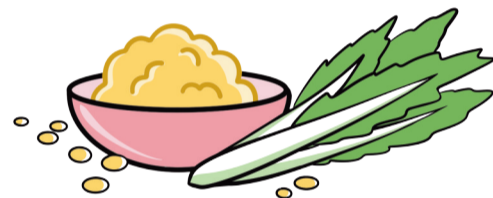


芥末酱为何如此呛鼻

文/本报记者 魏星 图/通讯员 李宛臻



对于爱吃生鱼片的人来说,吃生鱼片蘸上点芥末酱无疑是味蕾的绝佳享受。但也有一部分人,芥末酱中呛鼻的气味让他们涕泪交加,十分“上头”。



为何芥末酱令人如此“上头”,这还得益于其制作原料。常见芥末酱有两种——黄芥末酱、青芥末酱。黄芥末酱由芥菜的种子研磨而成,芥菜种子本身没有呛鼻的辣味,但其种子研磨后加水发生水解反应会生成一种呛鼻的化学物质——异硫氰酸盐,而这种物质也同样存在于以下青芥末酱中。



绿芥末酱多由山葵或辣根制作而成。山葵对于生长环境有严格的要求,多生长于海拔1300-2500米冷凉潮湿的高山和野溪谷,由于山葵生长条件特殊、生长地方有限,所以价格昂贵。辣根与萝卜同属一科,售价可参考萝卜,餐桌上最常见的就是用辣根制作的青芥辣,但辣根研磨后的芥末酱呈淡黄色,因而大部分都添加了绿色色素。



为什么吃生鱼片时会蘸点芥末酱呢?事实上,芥末不仅可以起到杀菌、灭虫的作用,还能够掩盖鱼腥味,刺激味蕾,带来欲罢不能的体验。

科学辟谣

野生动物可以通过养殖正规化成为人类新宠?

■ 黄乘明

流言:有关部门已要求对部分受保护的鹦鹉养殖正规化。在不久的将来,其他野生动物也有望人工养殖并贩卖。

真相:我国目前确实对四种受保护的鹦鹉养殖进行了规范化管理,并可试点标志销售,但这并

不意味着可以推广到其他野生动物。首先,能大量人工繁殖的野生动物种类极少,而且养殖成本高昂。绝大多数被贩卖的所谓“养殖”珍稀野生动物,其实来自野外捕猎。被捕捉的野生动物会因惊吓应激,且它们未经驯化,难以亲

近,生活习性也易干扰饲主的正常生活,还可能会携带病菌或者寄生虫,不可作宠物。因此,养宠建议从正规渠道选择犬、猫等普通宠物,不可听信贩卖者一面之词购买“养殖”珍禽异兽当作宠物,以免造成经济损失和法律风险。

研究表明锻炼3秒钟也能提高肌肉力量

据新华社电 关于锻炼,我们所有人都喜欢听到的一个词是“简短”。如果一边是在健身房锻炼几个小时,一边是短暂而剧烈的运动,那么我们大多数人都会选择后者。最新研究表明,如果你此前一直忽视抗阻训练,那么只要每天3秒钟的举重也可以对你的肌肉力量产生重大影响,这个时间长度创下了新低。

一个运动学家团队在《斯堪的纳维亚运动医学与科学杂志》上发表报告说,他们要求一小群身体健康但久坐不动的男性和女性每天进行短暂的手臂负重训练,为期一个月。为了确保参与者的动作保持一致,来自日本新潟医疗福祉大学和澳大利亚伊迪斯考恩大学的研究小组使用了一种名为等速测力计的实验室机器,它能精确测量并记录力量和运动范围。参与者用“最大力量”进行3秒钟的二头

肌弯举模拟练习,每周5天。

这种肌肉收缩训练持续了4周,每周一至周五进行,每天一次,每次3秒钟。在这段时间里,他们没有进行其他锻炼,还有一个对照组没有进行任何锻炼。

当研究成员之一、伊迪斯考恩大学运动和体育科学研究负责人野坂研教授和他的同事们重新评估3秒钟锻炼的效果时,结果令人印象深刻。所有肌肉收缩训练参与者的二头肌都有一定程度的力量增强,部分人在试验结束时手臂肌肉增强了11.5%。

健康专家建议,成年人应该每周至少两天进行强化所有主要肌肉群的锻炼,包括腿部、臀部、背部、腹部、肩部和手臂。这并不意味着在健身房里挥动壶铃,其实用俯卧撑和深蹲撑起你自己的体重,甚至利用椅子反复练习“坐-站”动作,或在花园挖土都可以。

