

消费者对食品添加剂仍存误解

一定程度上是混淆了食品添加剂与违法添加物

食品添加剂的使用由来已久,伴随着现代食品加工工艺的改进和食品工业的发展,食品添加剂的研发和使用也取得了长足的进步,对食品工业的发展起到了积极的推动作用。日前,《中国消费者食品添加剂认知调查》显示,我国消费者对食品添加剂仍存在四大误解。

误解一:长期大量摄入食品添加剂有害健康?

本次调查显示,62%的消费者认为“长期大量摄入食品添加剂有害健康”。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示,“长期大量”其实是外行话。在评估食品添加剂安全性时,要充分考虑“终生、每天、大量摄入”的极

端情况,因此网络上所谓的“长期大量摄入有害健康”几乎不可能出现。此外,国家标准在规定食品添加剂的使用范围、使用量时也是“算总账”,因此大家担心的“叠加效应”也涵盖在内了。

误解二:天然来源的食品添加剂比人工合成的更安全?

本次调查显示,70%的消费者认为“天然来源的食品添加剂比人工合成的更安全”。

对此,国际食品科学院院士、北京工商大学教授罗云波表示,这种想法可能与人们普遍存在“化学恐惧症”有关,但不论是天然来源还是人工合成的食品添加剂都是“化学物质”,在管理上也是一视同仁:用同样的方法和准绳去评估其

安全性。因此批准使用的食品添加剂是同样安全的,无论何种来源。

误解三:“0添加”“0防腐剂”更安全?

本次调查显示,66%的消费者认为“0添加”“0防腐剂”的食品更安全。

中国工程院院士孙宝国指出,“0添加”“0防腐剂”是典型的恐慌营销,利用了消费者对食品添加剂的担忧和不信任,反过来也进一步强化了“食品添加剂有害”的认知。实际上,“0添加”“0防腐剂”并不会更安全,有时还对消费者产生误导作用,可能对其他产品形成污名化和不正当竞争,不利于食品行业的良性发展。

误解四:三聚氰胺、瘦肉精是食品添加剂?

三聚氰胺、瘦肉精是两种典型的违法添加物,然而本次调查显示,仍有近八成消费者将其误认为食品添加剂。

中国工程院院士陈君石指出,只有政府批准使用的才是食品添加剂,未经批准使用的是非法添加物。食品添加剂被妖魔化一定程度上是由于消费者混淆了食品添加剂与违法添加物。尽管政府有关部门、专业界和食品行业围绕食品添加剂已经做了大量科普,但很显然还有很长的路要走。此外,建议专业界进一步加强传播策略研究,让科学知识和理念真正做到“入耳入心”。

姬薇(摘自《工人日报》)

洗冷水澡要循序渐进

冷水澡加强神经的兴奋功能,让头脑清醒,是一种“血管体操”,但其中也隐藏着许多危险。

中山大学附属第六医院心血管内科医师陈志冲介绍,在夏天洗冷水澡,最好遵循渐进的原则,给身体一个适应冷热变化的时间。先把手脚淋湿,然后用冷水浸湿毛巾来擦拭前胸后背,再淋湿全身。洗完手很快擦干至皮肤发红,自觉爽快就说明效果较好。如感到寒颤,应缩短淋浴时间或升高水温。

需注意的是,中老年人及有冠心病病史、高血压病史和中风病史的人不适合洗冷水澡。对于青壮年而言,冷水澡对身体有益,不过也不可在剧烈运动、身体燥热、饭后酒后、血压低的情况下冲洗,应当休息一段时间,等身体相对冷却后再进行冲洗。尤其是刚出一身大汗后更不宜洗冷水澡,以免毛孔急剧收缩,引发痲子。

简文杨(摘自人民网)

高跟鞋别超过4厘米

穿上高跟鞋后,女性不仅可以塑身,还能矫正体形增加气质,但与此同时高跟鞋也会带来伤害。

首先,当穿上高跟鞋以后,人的身体就会向前倾,绝大部分的重量落在脚掌上,集中受力于脚趾,且不能放松,长期下来则会导致脚趾关节变形。而且,如果鞋头太尖,挤压大脚趾,还会长鸡眼或厚茧甚至发展成拇外翻等疾病。

其次,穿高跟鞋会使掌面失去平衡,使人体骨盆前倾,破坏了正常的重力传递负荷线,并会牵连至膝部及腰部承受压力,时间长了就容易导致膝关节软骨的磨损,诱发和加重膝关节病和腰肌劳损。腰肌劳损会加速骨质增生和韧带弹性降低等退化性改变,成为腰椎间盘突出症的前奏。

(摘自《健康时报》)

选防晒衣看面料还要看颜色

炎炎夏日,防晒衣成为不少人必备的防晒“利器”。不过,最近有网友发出“灵魂拷问”:为啥穿了防晒衣,还是被晒黑了?

那么,防晒衣的防晒原理是什么?为何穿了防晒衣还是会被晒黑?就此记者采访了相关专家。

“防晒主要防的就是紫外线。”北京服装学院副教授张婧在接受记者采访时表示,到达地球的紫外线主要包括波长在320纳米到420纳米的长波紫外线(UVA)和波长为270纳米到320纳米的中波紫外线(UVB),其中UVA占比超90%,是让人晒黑的“真凶”。

服装对防止人体受到紫外线伤害起到了重要作用。

人们日常穿着的服装通常都具有一定的防紫外线功能,当紫外线照射到服装表面时,会发生反射、散射、吸收、透过等现象,这样人体皮肤受到的伤害就少了。

不过,日常服装对紫外线的防护效果有限,当长时间暴露在强烈阳光下时,我们就需要具有较高紫外线防护功能的衣物。

“防晒衣由防紫外线纺织品制成,它通过将照射到服装的紫外线以反射、散射、吸收等方式耗散掉,从而减少人体皮肤受到的伤害,以此来达到

防晒的目的。”张婧表示。

紫外线防护系数(UFP)和UVA透过率是评价织物防晒性能的指标。UFP值越高、UVA透过率越小,纺织品的紫外线性能越好。根据我国相关行业规定,防紫外线纺织品的紫外线防护系数必须大于40,UVA透过率则要小于5%。

“没有达到上述标准的防晒衣起不到良好的防晒作用。”张婧表示,另外,防晒衣老旧、频繁洗涤或者经常在潮湿的环境下穿着,都可能导致其防护效果大打折扣。如果防晒衣面料出现了明显的透光,或织物结构出现松弛现象,就应该考虑更换了。

那么,我们该如何科学选购防晒衣呢?

“防晒衣的防晒效果与纺

织品的纤维材料种类、织造结构紧密度、织物厚重度、颜色深浅等因素密切相关。”张婧进一步说,例如,在天然纤维中,棉和丝的防晒效果一般、毛稍好、亚麻最好;在化学纤维中,聚酯纤维即涤纶的防晒效果最好。另外,面料的织造结构紧密度越高、越厚重、透孔率越低,防晒效果越好。

相关专家介绍,目前市场上常见的防晒面料是涤纶,其次是锦纶,或者是由涤纶和锦纶交织而成的面料。消费者在购买时,建议选择深色系防晒衣,如黑色、藏青色、深蓝色、深紫色、红色等,其中红色防晒衣防晒效果最佳。

除此之外,在清洗防晒衣时,要尽量用手轻轻地洗,避免使劲揉搓衣物,破坏面料的防晒效果,或者造成织物结构松弛。

罗朝淑(摘自《科技日报》)

空调制冷差,不光是缺氟

电压不稳功率低 散热器脏堵风口

入夏后,空调成了防暑降温的必备品。但经过一冬,很多家庭打开空调发现不制冷了。这时,不少人第一反应就是“该加氟了”。其实,空调不制冷,不一定是缺氟闹的。

很多人认为制冷剂(氟利昂)必须每年夏天都要加,这个观点不对。一般五年之内的新空调,是不需要补充制冷剂的。制冷剂不是消耗物,密封性好的空调多年都不会流失。如果新空调制冷剂流失严重,通常是因为空调管路有漏点、接口处不紧密等质量问题引起的。导致空调不制冷的原因很多,除了缺制冷剂,还有这些原因:

1.电压不够。电压不稳会对空调制冷效果产生影响,电压降低,电机功率就会降低,制冷效果差。一般情况下,家用空调供电电压最好在198~

242伏范围内波动,即额定电压值的正负10%以内。如果超出这个范围,空调容易无法正常启动,甚至烧毁主控制部件;长时间低电压供电也会影响风机电机、压缩机等的寿命。

2.长时间不清理保养。只清洗过滤网不能完全清除污垢和细菌。散热器是空气在空调中的必经之地,灰尘、污垢不断积累在上面,导致病菌大量繁殖;如果散热器上面污垢多,就会堵住出风口,影响制冷效果。所以,一个月左右对散热片进行一次清洁、消毒是有必要的。清洗时,需要拆下过滤网,露出后面的散热器,使用专门的空调消毒剂清洗。最好请专业公司进行清洗和调试。

只有下列情况说明制冷剂不足或泄漏:空调外机侧面有两根接管,细管的阀门结霜;温度调到最低时,室内机管道接头有油腻现象。在请专业人员添加制冷剂时,应缺多少加多少,避免一次排空或添加过度。(资摘)

宝宝四个部位不用过分清洁

炎炎夏日,家长喜欢每天给孩子洗澡。适度清洁能让孩子身体舒适,健康也多了一道保护屏障,但有些部位过度清洁会适得其反。

耳朵。不少家长担心,宝宝从生下来就没有清洁过耳垢,长久积存会不会堵塞耳道,滋生细菌,甚至影响听力。其实,耳道是一个具有自净功能的器官,耳垢能清洁和润滑耳道,防止细菌、真菌感染和昆虫进入。人只要张嘴活动,耳垢就能脱落,不需要自己清理。孩子的耳道皮肤娇嫩,过度清洁容易导致皮肤破损,引发感染。如果耳道表皮层失去迁移功能,反而会产生产生过量耳垢。若用具使用不当,甚至伤及骨膜和听小骨,会影响听力。不过,出现耳垢分泌旺盛,导致耳垢凝固不易脱落,或不慎进水导致耳垢凝结,建议就医处理。

鼻子。“宝贝鼻塞得厉害,

有时会在睡眠中憋醒”“宝宝经常鼻塞,还有鼻涕”……为了让孩子呼吸通畅,很多家长都会定期为其清洁鼻腔。儿童鼻腔相对短小,鼻道狭窄,鼻黏膜柔嫩且血管丰富,尤其是新生儿没有鼻毛,黏膜肿胀易造成堵塞。但过度清洁可能造成鼻黏膜损伤,使毛囊发生细菌感染。婴幼儿鼻泪管短,开口接近内眼角,鼻腔感染容易侵入眼结膜,引发炎症。家里最好保持温度和湿度适宜,有利于减少孩子鼻塞及鼻内分泌物形成。一旦出现鼻痂,可用无菌棉签蘸温水,或用棉签蘸少许无刺激性的油脂涂抹,待鼻痂湿润或软化后取出。如果选用洗鼻器清洁鼻腔,力度要适中,并且根据孩子感受调节水温。

外阴。宝宝皮肤娇嫩,过度清洁外阴可能引发感染。相对于男宝宝的生理结构,女宝宝幼儿期卵巢功能不健全,雌

激素分泌系统尚未建立,阴道黏膜薄,阴道自身防御功能尚未形成,容易受病原体及刺激物侵袭,继发感染。建议擦拭外阴时动作轻柔,单独使用洁具,最好用清水,给女宝宝清洗时从前向后擦洗,男宝宝要清洁包皮垢。

肚脐。肚脐是婴儿脐带脱落后遗留下的疤痕,作为胚胎发育过程中腹壁的最后闭合处,因为有褶皱,所以容易藏污纳垢。新生儿脐带脱落后要保证脐带和脐窝干燥,直至创面愈合。用75%酒精消毒时,要擦拭到脐带根部,避免衣物或纸尿裤摩擦脐部。若肚脐有脓液或恶臭味渗出液,周围皮肤很红发热,很可能肚脐出现感染,要带宝宝及时就医。和全身皮肤比较,由于肚脐无皮下脂肪,屏障功能弱,外皮与筋膜、腹膜直接相连,有丰富的血管网,对外界的冷热变化敏感。因此,在日常护理中切不可用力揉搓,以免破损感染。

万乃君 张金
(摘自《生命时报》)

