

保温杯泡茶泡出重金属,你信么?

生活妙招

厨房用火别做这三件事

1.在明火下倒面粉:面粉是细小粉尘颗粒,倾倒时扩散到空气中,达到一定浓度,遇明火会引起爆炸;2.冷冻食品直接放入油锅:锅内食物可能会炸飞伤人,油溢出,落到燃气灶火苗上还会起火;3.文火煲汤没人盯:如沸溢汤水浇灭了火,泄漏的燃气可能引发火灾。

教你熬出黏稠的小米粥

熬粥之前泡一个小时,可以使米粒膨胀,不仅省时间,熬出来的粥还很黏稠。小米要热水下锅,也就是等锅里水煮开再下小米,这样小米粥会比较光滑黏稠。多熬一会儿,如果平时15~20分钟熬好,想吃黏稠的话就可以多熬10分钟,前提是一定要注意水量。还有一个办法,就是将小米放锅里,无水无油状态下用热锅翻炒几次,炒出米香,换锅,按日常熬粥的方式继续熬煮即可。

如何轻松刮鱼鳞

鱼肉富含优质蛋白质,脂肪含量低,很多人都喜欢吃。刮鱼时要刮鱼鳞,在这里教大家几个刮鱼鳞不飞溅不脏手的小妙招。把家里的白萝卜头部或者尾部,切下来4厘米。用切下来的萝卜头,逆着鱼身从鱼尾往鱼头推,鱼鳞会自然脱落,比菜刀好用。将鱼放在准备好的塑料袋中,拿刀背或擀面杖轻轻拍打鱼的身体,这样鱼鳞会变得松动。拍打完后取出鱼,用勺子轻轻一刮,鱼鳞会掉下,用水一冲就干净了。白醋既能去掉鱼鳞,还能去腥味。可在鱼身上抹一点白醋,放置3分钟后,再用勺子或者刀一刮,鱼鳞就能轻松刮下来。另外,还可以取一个盆,加入一半的温水和适量的食用碱,将鱼放入浸泡5至10分钟,然后用手直接搓洗,鱼鳞即可去除。 晚综

实用宝典

怎样挑选羽绒服



天越来越冷,很多人的购物清单上都有了一件羽绒服,目前最常见的羽绒就是“白鹅绒”“灰鹅绒”“白鸭绒”“灰鸭绒”几种,鹅绒比鸭绒更好,鹅绒的绒朵大且饱满,蓬松度好,更保暖;鹅食草、鸭杂食,所以鹅绒的异味也会小很多。挑选羽绒服时,可按以下顺序来鉴定其质量:看,检查吊牌和标签。按,按一下再松开,看回弹速度,速度快的蓬松度好,更暖和。摸,检查涂层是否均匀、填充羽绒是否柔软,无较大的毛梗。拍,揉,看有无毛绒钻出。闻,没有异味的最好。掂,一定重量下,体积越大羽绒蓬松度越好。试,最后穿上试试舒适度如何。 据《成都商报》

1 用合格保温杯泡茶不会中毒

2 靠磁铁选保温杯不靠谱

3 不锈钢保温杯泡茶有损口感

保温杯泡茶会中毒的说法,缘起保温杯泡茶后会产生茶垢,很多人担心茶垢长期附着在不锈钢材质的内壁,会腐蚀不锈钢,导致不锈钢中的重金属溶出,从而使人慢性中毒。继茶叶“中枪”后,枸杞、碳酸饮料也都被加入了不锈钢保温杯的黑名单。对此,沈阳理工大学材料科学与工程学院的任伊宾教授笑着表示:不锈钢可没有这么“不堪一击”,只有含13%以上铬元素的钢材才能担得起不锈钢之名,合金元素铬能确保不锈钢表面钝化膜的形成,起到对不锈钢基体的保护作用。通常情况下,不锈钢中除了铬元素外,还特意添加镍、钼、锰、铜、氮、钒等合金元素来提高不锈钢的力学性能和耐蚀性能,但是铅、镉和砷在不锈钢中作为有害的杂质元素是被严格限制的。天津科技大学食品学院的副教授王浩表示,像茶叶、枸杞、碳酸饮料等,虽然本身具有酸碱性,但是非常微弱,别说茶垢了,即使连续泡几天,对于符合标准的不锈钢杯,也完全不用担心会有合金元素的溶出。即使有微量的合金元素腐蚀溶出,食具用不锈钢中的铬、镍、锰、钼等合金元素也都是我们人体必需的微量元素,不会影响我们的健康。

在电商平台上,保温杯品种众多,消费者该如何区选择呢?有消费者表示会通过不锈钢是否有磁性来区分材质的好坏。对此任伊宾介绍,根据国家标准GB9684的规定,食具用不锈钢材料包括奥氏体不锈钢、奥氏体—铁素体型双相不锈钢、铁素体型不锈钢等。这三种不锈钢最大的区别如同它们的名称一样,表现出来的性能差别之一就是磁性。其中只有奥氏体不锈钢没有磁性,其他两种被民间俗称“不锈铁”。奥氏体不锈钢价格一般高于后两种。此外奥氏体不锈钢也有很多种,价格差别较大。其中价格比较高的304和316主要合金元素是铁、铬、镍,但铬和镍所占比例不同。其中镍元素是一种相对昂贵的合金元素,主要作用是保证不锈钢奥氏体组织和性能的稳定。此外还有低镍(节镍)含锰奥氏体不锈钢,由于使用锰和氮代替部分镍来稳定奥氏体组织,价格相对便宜,不过性能和安全性并不差。“以上说的这些种类的不锈钢,只要满足质量标准,其使用安全性基本没有问题。而且正规厂家和品牌,都会在标签中标明不锈钢的牌号或者化学成分含量。”任伊宾说。

“使用不锈钢材质的保温杯虽然不会中毒,但是长时间的高温环境有可能影响部分食品的营养和口感。”王浩介绍说,比如保温杯泡茶,就会影响到茶水的口感。因为用不锈钢保温杯泡茶会持续保温环境,相当于用高温水不断煮制茶叶,长时间的高温,会使茶叶中茶多酚溶出得极为充分,同时活性物质和芳香物质受热被破坏,导致茶汤品质也会被破坏,茶汤色浓,颜色发暗,味道苦涩。对于豆浆和牛奶等高蛋白饮品,也不建议使用不锈钢保温杯盛放。豆浆、牛奶等富含营养物质,长时间在合适的温度储存,微生物就会大量繁殖。豆浆、牛奶一旦长菌,很快会酸败、变质,外形上产生絮状,呈豆腐脑状,食用后会导致腹泻等。对于中年人最爱的枸杞,王浩也不建议使用保温杯长时间冲泡:“枸杞用不锈钢保温杯冲泡虽不会产生危害健康的物质,不过当热水的温度超过了80℃,并且长时间浸泡,枸杞中的维生素等营养成分很多都会流失。而且用枸杞泡水,其中的药效并不能完全发挥出来。由于受水温、浸泡时间等因素的影响,枸杞中只有部分药用成分能释放到水或汤中。” 据《科技日报》

不穿秋裤会长胖? 假的!

防寒保暖,秋裤乃是必备。最近网上有流言说:暴露在寒冷环境中的腿部,会为了御寒而堆积脂肪,所以冬天不穿秋裤会发胖,真相到底是什么呢?其实,适当的寒冷可以刺激人体新陈代谢,增加能量消耗,只要保持均衡饮食,不但不会增胖,反而有助于减肥。人是恒温动物,正常生理活动要求人体核心体温应维持在37℃上下的一个狭窄范围内。体温的维持是身体产热与散热平衡的结果,当人处于寒冷环境中,身体失热加快,为了维持核心体温,必须对身体热量进行“开源节流”。大量试验证明,低温暴露甚至仅轻度低温都会增加机体代谢率。比如此前的一项研究中,受试者在16℃环境比适温的22℃能量代谢显著增加,而且这种增加并不是体力活动(肌肉收缩)带来的,主要发生在受试者睡眠过程中,即基础代谢率的升高产生的。需要注意的是,虽然寒冷可以增加人体代谢率和能量消耗,但同时也会增加食欲和进食量。如果不控制饮食,体重反而有可能增加。另一方面,虽然人体皮下脂肪一个重要的生理功能,是作为热交换的隔离层保存热量,但是局部脂肪的分布是不受环境温度影响的。因此,称天气转冷,短期内因为不穿秋裤就会导致腿部脂肪堆积,是没有道理的。 据《新民晚报》

于寒冷环境中,身体失热加快,为了维持核心体温,必须对身体热量进行“开源节流”。大量试验证明,低温暴露甚至仅轻度低温都会增加机体代谢率。比如此前的一项研究中,受试者在16℃环境比适温的22℃能量代谢显著增加,而且这种增加并不是体力活动(肌肉收缩)带来的,主要发生在受试者睡眠过程中,即基础代谢率的升高产生的。需要注意的是,虽然寒冷可以增加人体代谢率和能量消耗,但同时也会增加食欲和进食量。如果不控制饮食,体重反而有可能增加。另一方面,虽然人体皮下脂肪一个重要的生理功能,是作为热交换的隔离层保存热量,但是局部脂肪的分布是不受环境温度影响的。因此,称天气转冷,短期内因为不穿秋裤就会导致腿部脂肪堆积,是没有道理的。 据《新民晚报》

会增加食欲和进食量。如果不控制饮食,体重反而有可能增加。另一方面,虽然人体皮下脂肪一个重要的生理功能,是作为热交换的隔离层保存热量,但是局部脂肪的分布是不受环境温度影响的。因此,称天气转冷,短期内因为不穿秋裤就会导致腿部脂肪堆积,是没有道理的。 据《新民晚报》



此外,秋裤在穿之前应该用温水洗一下,去掉上面残留的污垢。没开封的秋裤也要洗一下,以免出现皮肤过敏。

小贴士

挑选秋裤注意事项

针脚是否细密 裆部、腰部、袖口以及领口这些地方的针线是否细密,如果针脚粗糙在运动时会断线裂口。弹性是否大 秋衣秋裤本身就是里面穿的衣服,弹性好穿着更舒服。是否纯棉料 全棉料、较宽松的秋裤,其蓬松的棉絮可固定大量空气,使之不易对流,在体表形成较厚的温暖

气层,减少体热散失,人也觉得暖和。此外,纯棉的秋裤吸汗,不易引发红疹之类的皮肤病。透气性好不好 可以通过简单的方法来检测秋裤的透气性:在秋裤下面放杯热水,看热气是否能透过秋裤散发,或者是用口从一面轻轻吹气,另一只手感受一下另一面,有没有气体