

生活
百科

袋装奶加热后含铝

专家: 包装不会析出铝

天气寒冷,很多喜欢喝牛奶的人在喝之前会把牛奶加热一下,但是网上流传这样一种说法:袋装奶加热后饮用,不仅会导致牛奶营养流失,还会使外包装中的重金属铝析出致人中毒。

袋装奶加热不会造成营养流失

河南农业职业学院汤高奇教授说,袋装奶属于超高温瞬时灭菌(UHT)牛奶。在135℃~150℃下,经过4~15秒的杀菌,达到破坏其中可能生长的微生物和芽孢的目的,同时这种热处理会使得牛奶中的维生素受到低程度破坏,但是牛奶中的蛋白质和钙不会受到破坏,因此UHT牛奶保留了鲜奶的大部分营养。在家里加热牛奶一般不会超过100℃,相对于UHT灭菌,这种低温对牛奶的营养成分破坏极少,因此袋装奶短时间加热后,不会造成牛奶营养流失。

外包装经加热后有重金属铝析出致人中毒?

首先,铝并非重金属,是一种银白色轻金属,铝在人体内通过蓄积可引起慢性中毒。但是袋装奶外包装用的是一种纸、铝箔及聚乙烯层复合而成的“绿色”材料。其中接触牛奶的是聚乙烯层,聚乙烯的熔点一般在120℃以上,远高于水的沸点,所以聚乙烯层不可能在水煮过程中出现破损和熔化,铝箔也不可能析出金属铝。因此,袋装奶加热后,会使外包装中的重金属铝析出而致人中毒这种说法毫无根据。

■张畔

吃复合维生素? 小心补充“超量”

都市人群对复合维生素比较青睐。市面上各种维生素产品琳琅满目。对于这位保健品市场的“元老”,你了解多少呢?

维生素是维持身体健康所必需的一类有机化合物,在物质代谢中起着重要作用。由于体内不能合成或合成量不足,所以即使需求量很少,也需要由食物供给。维生素对机体的新陈代谢、生长、发育、健康有着极其重要的作用。对于人体来说,维生素缺乏和过量都会对健康造成损害。

一般来讲,正常人只要膳食合理是不会缺乏维生素的。专家介绍,维生素缺乏也不是一两天形成的,只有当某种维生素长期摄入不足或大量消耗时,才会出现维生素缺乏症。

市面上销售的复合维生素产品多种多样,其中不少含量相对较高,盲目补充会有“超量”风险。以大家最熟悉的维生素C为例,其被认为毒性最小,但每日用量超过600毫克会出现尿频,超过1000毫克可使皮肤发红,增加肠蠕动,引起腹部绞痛、腹泻;儿童如果长期大剂量服用,可能影响骨骼发育。

维生素A对骨骼生长、性腺功能的维持起着重要作用,但过量摄入也会导致中毒;维生素E是一种抗氧化剂,被认为具有预防心脑血管疾病、抗衰老等功效,但如果长期服用,每日用量达到400—800毫克,可引起视物模糊、乳腺肿大、头痛头晕等症状。

■据《广州日报》

小小蛋壳用途大大的

鸡蛋壳是不是打完随手就扔掉了?今天告诉你,鸡蛋壳千万不要扔,它的用处可大着呢!

用处1:清洗抹布

家里的抹布是不是油腻腻的,还有一股难闻的味儿?用鸡蛋壳清洗一下,瞬间就变干净,因为鸡蛋壳内壁上有一层蛋清,它含有的蛋白酶能有很强的清洁能力。首先在锅中倒入清水,放进抹布和鸡蛋壳,大火煮5分钟左右。然后捞出来,用凉水冲洗干净。再放到通风的地方晾干,就不会滋长细菌。

用处2:洁白衣物

衣服染上了各种难除的污渍,搓都搓不干净,也可以让鸡蛋壳来帮忙。先把鸡蛋壳捏碎,再拿丝袜或者薄衣物装起来,然后放入

热水盆里5分钟后拿出。最后把脏衣服放进水里泡一泡、洗一洗,衣服立马变得洁白如新。发黄的背心、衬衫用这招绝对见效。

用处3:消除水垢

热水瓶、水壶这些东西用久了积满厚厚的一层水垢,把捏碎的鸡蛋壳放入热水瓶中,再加入一点清水,然后盖上盖子,拿起来用力摇晃2分钟左右。打开盖子一看,水垢已经被鸡蛋壳“磕”下来了。如果是烧水壶,在壶里加水,放入鸡蛋壳,开火煮上两次,立马还你一个全新的水壶。

用处4:去除黑头

你能对鼻头上触目惊心的黑头“阵地”熟视无睹吗?快来学学鸡蛋膜去黑头法吧!洁面后,用热毛巾敷鼻子,让毛孔充分张开。再把附着在鸡蛋壳内壁的鸡蛋膜小心地撕下来,紧贴到鼻子上。等待5分钟后,撕下,再次清洁脸部,你会重新见到你可爱的鼻头。要注意,必须是刚打好的鸡蛋壳的鸡蛋膜才有粘性哦。

用处5:养殖花卉

把沾有蛋清的鸡蛋壳放入清水中,然后用浸泡过鸡蛋壳的水去浇花,鸡蛋壳中的钙和磷都是植物最爱的肥料,植物吸收了它,会越来越长越好。还有一种方法就是直接将鸡蛋壳放到花盆里,不但能保湿土壤,还能为植物提供养料。

■百家号



常德市民办养老机构推荐品牌

<p>常德市中和养老院 电话:18711684785/15207360889 地址:武陵区高车路中和医院院内(西郊花园对面)</p>	<p>常德市慈平养老院 电话:13037369623 地址:常德经开区樟木桥街道常安社区</p>	<p>安乡县湖北老年公寓 电话:4711118/18007369333 地址:安乡县大湖口镇(原焦圻镇)家乐社区</p>	<p>汉寿县东湖花苑老年公寓 电话:15197691198 地址:汉寿县龙阳街道东润花苑小区院内</p>	<p>常德市夕阳红颐养院 电话:7953212/13873682266 地址:武陵区三间南路东方嘉园对面38路终点站</p>
<p>常德市福寿颐康园 电话:7278128 地址:柳叶湖旅游度假区六家湾路与北定北路交会处</p>	<p>常德市嘉乐园有星公寓 电话:7265000 地址:武陵区吉生路308号(水果市场旁)</p>	<p>武陵区颐养苑老年公寓 电话:7770161/15115792965 地址:武陵区东江街道白龙社区</p>	<p>常德市利生源养老公寓 养老入住:7269666 订餐订房:7777502 地址:武陵区常德大道1953号</p>	<p>常德市康福莱颐养院 电话:7588889 地址:鼎城区红云街道花船社区德安路008号</p>