

## 丝带编发 锦上添花

丝带这一时尚单品,一直受到女性的青睐。有了丝带的点缀,能让人的妆容锦上添花,增加几分浪漫飘逸。而丝带颜色的选择以及扎发位置不同,都会带来不一样的风格。

米色丝带柔软细腻,让人看起来温柔可人。黑色丝带与发色相融合,能突显头发光泽、层次感。柔和的黄色丝带,其低饱和度的颜色有一种清冷的感觉,能让整个人显得更加甜美。绿色丝带优雅复古,高级感满满。

来源:新浪网

## 哪种餐盒 最好少用



外卖为我们的生活增添了便利,但随之而来的,“外卖塑料餐盒有毒”“塑料袋不能装外卖”等说法也层出不穷。那么,到底哪种装外卖的包装不能用呢?

### 塑料袋装外卖会致癌?

有说法称,塑料袋含有着色剂苯并芘、塑化剂等致癌物,用塑料袋装外卖会使这些致癌物迁移到食物中。

真相分析:塑料袋能否用于盛装食物,取决于塑料袋是否是食品级塑料。

食品级塑料是可以直接接触食品的,其中的塑化剂、着色剂含量都符合国家的相关标准,不会大量释放出有害物质。日常生活中,使用食品级塑料所制的塑料袋,并不会对我们的健康产生危害。但也有实验证明,高温对塑料中的多环芳烃类致癌物的释放有影响,温度越高,相同时间内的释放量越大。

结论:建议大家尽量不要用塑料袋长时间盛装高温食物,比如刚出锅的油条、炸鸡等。

### 黑色的外卖塑料餐盒有毒?

有一种说法是,黑色外卖餐盒是用回收的废塑料做的;也有人说黑色餐盒的色素会污染食物。

真相分析:餐盒是否会危害健康,与颜色的关系不大。塑料制品的颜色,取决于在生产过程中添加的色母。

色母是一种新型的高分子材料专用着色剂,也可以叫做颜料浓缩物。它的着色力比较强,只需很少的用量就能完成染色。黑色色母的原料一般是炭黑。目前认为,它对人体主要危害,是大量吸入炭黑粉末后可能造成肺部损伤。而使用炭黑色母染色的塑料餐盒,并不会导致人体中毒。

结论:因此,无论黑色餐盒还是白色餐盒,只要是正规厂家生产、有标识、符合食品级塑料标准的,就可以放心使用。

### 一次性发泡塑料餐具有毒?

有说法说一次性发泡塑料餐具有毒,用它盛外卖的时候会释放有害物质,污染食物,损害人的身体健康。

真相分析:研究发现,发泡塑料在超过65℃的环境下,会渗出双酚A等有毒物质,容易污染食物,因此并不适合作为餐具。

发泡塑料的原料是聚苯乙烯,因为在生产过程中加入了发泡剂而得名。在我国,发泡塑料曾被广泛用于制作餐盒、方便面碗等。1999年,出于环境保护的考虑,我国开始禁止使用发泡塑料。2013年,国家发改委对《产业结构调整指导目录(2011年本)》有关条目进行调整,删除了对一次性发泡塑料餐具的淘汰令。

2020年7月,国家发改委发布通知,要求淘汰发泡塑料餐具等塑料产品。

结论:发泡塑料在较高的温度下会释放有毒物质,因此最好避免使用一次性发泡塑料餐具。日常使用符合国家标准食品级塑料餐盒来装外卖,一般不会对人体健康造成损害,也没那么容易导致中毒。

还是建议大家,平时点外卖时尽量选购正规商家的店铺,使用外卖塑料餐盒时,尽量不要盛装太烫或者过于油腻的食物,也不要重复多次使用。

来源:光明网



## 逐条为你解答 日常吃鱼和海鲜的几个疑问

鱼类及海鲜等水产品是我们餐桌上常见的菜肴,富含蛋白质、脂类、维生素和矿物质等营养素。其中蛋白质含量为15%—22%;碳水化合物的含量较低,约1.5%;脂肪含量为1%—10%;鱼类及海鲜中也含有维生素A、维生素D、维生素E、维生素B1、维生素B2和烟酸,肝脏中维生素A和维生素D含量丰富;另外,硒、锌和碘等矿物质含量丰富,其次为钙、钠、钾、氯、镁等,如牡蛎和扇贝中含有丰富的锌,河蚌和田螺含有较多的铁,这些都是人体不可缺少的营养素。

### 鱼肉真的能降低脑卒中、老年痴呆吗?

鱼类及海鲜等脂肪含量相对较低,且含有较多的不饱和脂肪酸,鱼类的多不饱和脂肪酸多为n-3系列,如二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA),且海鱼中的含量比淡水鱼相对更高,可以促进大脑及认知发育。

国内外多项研究结果证实,多摄入鱼肉可降低成年人全因死亡风险、脑卒中、中老年痴呆及认知功能障碍的发生风险。《中国居民膳食指南(2022)》建议选择鱼类优先于畜禽肉类,建议成年人每周吃鱼2次或300—500g。

### 海鲜是发物,孕妇不能吃?

有人说鱼类和海鲜属于发物,孕妇不能吃,其实是缺乏科学依据的。鱼类尤其是深海鱼类如三文鱼、鲑鱼、凤尾鱼等含有较多n-3多不饱和脂肪酸,其中的DHA对胎儿脑和视网膜功能发育有好处,建议孕妇每周食用2—3次海产鱼类。

不过确实应该避免重金属含量较高的海鲜,如鲨鱼、深海鲈鱼、旗鱼等汞含量高的鱼类,会影响胎儿和新生儿的神经系统发育。

### 鱼越贵越好吗?

其实并不是。首先,不同种类的鱼中DHA和EPA含量不同,可以在价格可以接受的基础上选择营养价值更高的鱼。其次,有些较贵的深海鱼中重金属含量较高,应尽量避免食用。

另外,野生鱼可能因为环境不达标而富集有毒有害物质,人工养殖的鱼类往往安全性较好一些。因此,从价格与营养价值、安全性的角度来看,没有必要追求贵的鱼。

### 蒸、煮、炒、熘、生食,哪种吃法最健康?

可采用蒸、煮、炒、熘等烹饪方法。蒸的做法与水接触较少,可溶性营养素的损失较少,蒸后浇汁,既可减少营养素的丢失,又可增加美味;煮对营养素的破坏相对较小,但可使水溶性维生素和矿物质溶于水,汤汁鲜美,不宜丢弃。

不推荐食用生腌鱼片和海鲜,熟食更安全。生食不仅会有感染寄生虫的风险,也可能携带各种致病菌。此外,一些海水鱼中含有硫酸酶和催化硫酸酶降解的酶,大量生食会造成维生素B1缺乏。

根据自身情况选择适合的种类和食用方式,通过摄入鱼类及海鲜类食物补充多种营养素的同时,同样也要注意食物安全与卫生。

来源:中青网