

不锈钢电热水壶会让人锰中毒?

江苏电热水壶风险报告引关注。新华社调查显示,只有在长期、大剂量暴露的职业人群才会出现锰中毒,目前还未在临床上发现过普通居民因饮食摄入锰引起不良反应的病例

55.6%的不锈钢电热水壶使用高锰钢,长期过量摄入锰会导致记忆力减退,建议选用304或430等不锈钢材质的电热水壶……近期,江苏省质量技术监督局发布的一份电热水壶风险报告引发社会关注,不少人因此担心自家的电热水壶“有毒”。不锈钢电热水壶到底会不会引起锰中毒?消费者还能不能放心地使用?事关公共安全的预警如何更科学权威?记者就此进行了调查。

过半电热水壶会让人变笨?

3月17日,江苏省质量技术监督局召开新闻通气会,发布了一季度小家电产品质量监督抽查和风险监测结果,其中一份由江苏省产品质量监督检验研究院制作的《2016年电热水壶产品风险监测质量分析报告》指出:该院对市场50批次的电热水壶产品进行了质量风险监测,发现55.6%的电热水壶产品锰含量在10%左右,存在使用高锰钢的问题。

该报告进一步指出,电热水壶的锰含量越高,锰析出量也越高,高锰钢中锰析出量多数在0.1mg/L以上。人体长期过量摄入金属锰会影响神经系统的功能,产生记忆力减退、嗜睡、精神萎靡不振、神经功能紊乱等症状。报告建议消费者最好选用304牌号不锈钢材质的电热水壶。

报告发布后,“电热水壶烧水会导致神经紊乱”“过半电热水壶会让人变笨”“只有304钢的水壶才能用”等内容在微博、微信朋友圈流传,引发了舆论高度关注。

江苏质监局被指检测方式不科学

江苏省产品质量监督检验研究院《2016年电热水壶产品风险监测质量分析报告》显示:在抽查的50批次电热水壶中,55.6%电热水壶锰含量10%左右,存在使用高锰钢问题。电热水壶的锰含量越高,锰析出量也越高,高锰钢中锰析出量多数在0.1mg/L以上。

对此,科普网站壳网发文认为,用高锰钢电热水壶烧水时,无含锰的氧化物发出,并且通过煮水析出的锰含量非常微小,还不如食品和自来水等物品中的含量高,因此不会产生对人体有害的情况。

江苏质监局的报告是参照SN/T2829-2011标准进行检测。但这个标准里,食品模

拟物采用的是4%乙酸食品模拟液而不是日常用的水。此外,这个标准涵盖的重金属检测范围里不包括锰。建议权威部门用正确的方式再测一次。

有专家指出,选择不同的食品模拟物对试验结果的精确度有影响。用4%乙酸测定电热水壶原材料中锰的含量,所得结果会比用水进行试验的结果偏高。

专家认为,如果相关检验报告能够公布详细检验过程,让相关部门来作公开研讨,将更有利于消除质疑和困惑。

成年人每天最高能摄入多少锰?

3月23日,广东省质量技术监督局在其微信公众号中发文表示,成年人每天锰的耐受最高摄入量是11毫克。以(江苏质检报告)锰析出量最高1.168毫克/升的那批次电热水壶为例,要喝大概9.4升这种电热水壶烧的水,才有可能超出可耐受量。

锰是一种常见金属元素,也是一种人体必需的元素。它是国际公认的毒性较低的元素,其毒性远低于铅、砷、镉、汞、铬、镍等。锰是地壳中含量排第三位的金属,因此它广泛存在于自然界,大多数食物和饮水中都含有锰。食物是锰的主要来源,例如谷物、蔬菜和水果。据有关研究,谷物中锰含量为0.4-40毫克/公斤,蔬菜和水果中锰含量为0.2-10.4毫克/公斤。

锰是人体中一些重要生物酶不可少的元素,它在骨骼健康、抗氧化、代谢调节、蛋白质和能量代谢及其他一些生理功能中发挥重要作用。锰摄入量不足可能导致骨质疏松、动脉粥样硬化、癫痫等症状。但由于食物中含有丰富的锰,因此正常膳食可以满足身体对锰的需要。

什么样的人容易出现锰过量?

锰过量主要出现在特殊的行业和职业中,例如长期从事锰的开采、冶炼和加工以及电焊的产业工人,而且摄入的途径主要是经呼吸道。长期接受胃肠外营养的患者也可能因为静脉营养液含有过量的锰而发生锰中毒。目前还未在临床上发现过普通居民因饮食摄入锰引起不良反应的病例,也未见因使用不锈钢制品导致锰过量、锰中毒的案例。

为什么没有通过饮食摄入锰造成不良反应的病例?

首先,只有在长期、大剂

量暴露的职业人群才会出现锰中毒,而且这个暴露量远远超过膳食可能摄入的量。更重要的是,胃肠道对锰的吸收率非常低,仅为1-5%,而且还有双向调节控制,即锰缺乏时吸收率上升,锰充足时吸收率降低。这就是为什么临床上没有出现与膳食相关病例报道的原因。

长期锰过量会造成什么影响?

人体长期过量摄入金属锰会影响神经系统的功能,产生记忆力减退、嗜睡、精神萎靡不振、神经功能紊乱等症状。疾病早期有体位不稳和步态障碍;精神异常和语言障碍出现较早。

不锈钢材质中锰含量高会不会导致摄入量过多?

不锈钢材质中锰含量过高可能造成耐腐蚀性和其他性能下降,缩短安全使用寿命。但是材料中的锰含量与锰的析出量是两个截然不同的概念,两者之间亦不存在简单的正比关系。炊具的不锈钢材质应符合国家相关标准的规定,选用合格的材质。

前面提到,成人锰的最高可耐受摄入量为每天11毫克。2002年我国第四次全国营养调查结果表明,中国人平均每天通过膳食摄入锰6.8毫克。我国规定饮用水中锰的含量不超过0.1毫克/升,以此水平计算,若每天饮水2升,则通过饮水摄入的锰为0.2毫克,远低于最高可耐受标准。

2012年,国家食品安全风险评估中心共检测不锈钢样品近40件,包括锅、盆、电热水壶等。结果显示,不锈钢制品的平均锰迁移量为每公斤食物0.35毫克。若60公斤的成人每天吃3公斤食物,则来自不锈钢容器的摄入量是1.05毫克。如此算来的总暴露量约为8.05毫克,未达到最大耐受量10毫克的水平。检测得到的最大迁移量为每公斤食物0.76毫克,以此计算的总暴露量为9.28毫克,也未达到最大耐受量。

如何选择一把合格的电热水壶?

一些冶金专家介绍,从食品安全的角度,选择合格热水壶是必要条件。买水壶首先要选择质量合格,符合国家标准的产品,如果容器内外壁标有“GB9684”字样,则代表符合国家标准,可以放心使用。

善用橙色能给你带来健康

我们的生活由五彩缤纷的颜色组成,善用颜色也是种养生技巧。近年来,多项国际研究赋予橙色越来越多的健康意义,专家指出,衣食住行中如能善用橙色,利于快乐生活、延年益寿。

研究发现,橙色着装可以给人带来活泼、爽朗、容易亲近的感觉,聚会、交流会上穿件橙色衣服能吸引他人与你交谈,有助于给人留下美好的印象。老年朋友若能穿件橙色的衣服,利于摆脱焦躁烦闷和情绪低落,给生活注入生机。

橙色食物让人胃口大开。生活中常见的橙色食物主要包括:胡萝卜、南瓜,以及橙色果肉的芒果、木瓜、柑橘、红薯等。此外,三文鱼还有抗氧化作用,可延缓衰老,预防老年痴呆和视力减退。这些橙色食物最能刺激食欲,即使人们心情不好、

没有胃口也愿意大快朵颐。专家指出,每周摄入两次以上橙色食物可延缓衰老、预防年龄增长带来的多种疾病。

橙色餐具促进食欲。研究发现,橙色对味蕾还会产生影响,用橙色杯子喝巧克力热饮,受试者普遍觉得味道更好。小孩挑食偏食、老人食欲不振,这时铺块橙色的桌布,有助于提高食欲,增加食量。

老人善用橙色避免跌倒。研究发现,老人对橙色等鲜艳颜色的识别能力比较敏感。建议在透明玻璃推拉门上挂个橙色的装饰,以防老人误撞受伤。

橙色灯光提高学习效率。专家指出,橙色光线和大脑中负责认知功能和警觉程度的区域相关,橙色灯光能让人们保持警觉,并提高学习和工作效率。建议人们不妨用橙色灯光代替喝杯咖啡,因为它们的效果类似。

血管老人就老 这些食物让血管变年轻

血管老,人就老。人体就像一棵大树,血管如同根系,它们保持年轻,人才能永葆活力。那么,吃什么可以延缓血管衰老呢?

膳食纤维:控压调脂

膳食纤维,尤其是水溶性膳食纤维可降低血浆胆固醇水平。流行病学调查证实,充足的膳食纤维可降低冠心病、动脉粥样硬化等心脑血管病的风险。健康成人每天应摄入膳食纤维25克,代表食物包括秋葵、豆角、金橘、苹果、梨等果蔬,带皮的大豆类(黄豆、青豆等)、杂豆类(扁豆、蚕豆、豌豆等)、全谷类(燕麦、大麦、小麦等)以及坚果类(大杏仁、核桃、花生等)都富含膳食纤维。

每天25克膳食纤维其实不难达标。例如,吃100克粗粮加200克细粮,大约得到6克膳食纤维,500克蔬菜约含10克,250克水果约有5克,再加50克大豆或其制品大概能获取7克,加起来就能达到28克膳食纤维。如果胃口不好或有胃病,可每天冲服10~20克超细麦麸粉、菊粉等。

磷脂:防血管硬化

磷脂是脂蛋白的成分之一,而脂蛋白好比携带胆固醇的“小船”,

可促进胆固醇合理转运与代谢,防止胆固醇在血管壁沉积。正常人每天摄入6~8克磷脂比较合适,可一次或分次摄取。如果为了保健需要,可适当增加至15~25克。磷脂在蛋黄、大豆中含量丰富。另外,瘦肉、动物肝脏、葵花籽、亚麻籽、芝麻籽中也比较多。

维生素C:抗氧化

维生素C是一种强有力的抗氧化剂,它能有效清除各种自由基和活性氧,可防止血管中脂质过氧化,减少动脉粥样硬化等心脑血管病。维C含量比较丰富的食物主要是新鲜果蔬,如蔬菜中的西兰花、菜花、大白菜等,水果中的山楂、鲜枣、猕猴桃等,都是“维C大户”,尤其是山楂、鲜枣、猕猴桃当居前三甲。七八个鲜枣大概就能满足每日维C的需要量。

钾:天然降压药

高钾膳食对于因钠摄入太多而导致的高血压有一定作用。钾通过扩张血管,降低血管阻力来降低血压,还能增加尿钠的排泄,从而起到降压作用,能降低心脏病、中风等疾病的风险。钾的推荐摄入量是3500毫克/天,最好的补钾来源有蔬菜,尤其是绿色叶菜、菌藻类和薯类,以及水果和豆类。每100克食物中含钾高于800毫克的食物有口蘑、木耳、黄豆、红豆、葡萄干、扇贝等。

今日电影

《蝙蝠侠大战超人:正义黎明》3D 151分钟 票价80元
13:00 14:50 15:30 16:10 19:10 19:50 20:40 21:15 21:50

《叶问3》106分钟 票价60元 13:20 17:00

《缘份》96分钟 票价60元 19:10

《女汉子真爱公式》90分钟 票价60元
13:10 15:20 17:30 19:00 22:30

《疯狂动物城》3D 109分钟 票价70元
14:10 18:05 19:20 20:00

《神战:权力之眼》3D 128分钟 票价80元 13:15 21:55

《床下有人3》90分钟 票价80元 22:20

《荒野猎人》156分钟 票价60元 15:40 19:40 20:50

网址:www.hyjbyc.com
地址:衡阳市中山北路26-28号

红色电影院

《火锅英雄》100分钟 票价70元 14:00(1斤)

《灵偶契约》100分钟 票价50元 15:50(1斤)

《灵偶契约》100分钟 票价50元 19:00(1斤)

《火锅英雄》100分钟 票价70元 20:40(1斤)

《睡在我上铺的兄弟》95分钟 票价70元 14:10(2斤)

《我的特工爷爷》100分钟 票价70元 16:00(2斤)

《睡在我上铺的兄弟》95分钟 票价70元 19:10(2斤)

《我的特工爷爷》100分钟 票价70元 20:50(2斤)

地址:衡阳市珠晖区临江路1号红色电影院
电话:8331157