

什么都用洗洁精洗,这习惯好吗?

现在很多人洗碗洗盆都爱用洗洁精,有些人洗菜也爱加上一点儿,洗洁精已经成了人们日常生活最常用的日化产品之一。尽管现在很多洗洁精在包装上都表明了无毒,但是一直以来,也总有传言说洗洁精残留有毒,而罪魁祸首就是洗洁精里面含有的“表面活性剂”。那么,洗洁精残留真的有毒吗?长期使用洗洁精真的有害吗?让我们一起来看吧。



加一些表面活性剂,才能让起酥油等物质均匀地分散到蛋糕中。

讲这么多,就是想说明一个道理:表面活性剂并不是什么洪水猛兽,我们的身体内有,我们的食品中有,那么为什么就不能出现在日化用品中呢?

担心洗洁精残留有必要吗

在家用的洗洁精中,表面活性剂是除了水之外,含量最大的成分,通常含量在15%以上,并且也是最核心的有效成分。因为它亲水也亲油,可以将油污从餐具上“拽”下来,并让污渍以微粒的形式融入水中。

用在日化用品中的表面活性剂,都是无毒或者低毒的物质,不要说残留的那一点了,即便是直接喝上几口,其实都不会有严重危险,这也是生产厂家必须要做到的,否则因为误食导致中毒,那可就是大新闻了。

简单计算就可以知道,大多数用在洗洁精中的表面活性剂,半数致死量都在1克/公斤这个数量级,对于一个60公斤的成年人而言,差不多喝完一整瓶洗洁精,才会有生命危险。当然,这不是说真的误食了就什么都不管,就医诊疗不可或缺,只不过离“中毒死亡”还比较远。

目前,我国洗洁精市场的总体状况良好,每一次抽检,合格率都很高,不合格的问题通常都是因为表面活性剂的含量太低,或者是抑菌效果不够,从这个角度来说,担心有毒的问题,可以说是没有必要了。

不过,虽然洗洁精毒性很低,但从环境的角度来说,还是不建议滥用。不少表面活性剂含有磷,而磷则是水体富营养化的罪魁祸首。尽管近年来国内加大了禁磷的力度,但由于含磷洗涤剂的性能优势,仍然没有全部退出市场。

所以,小伙伴们要记得,为了我们共同的地球,使用洗涤剂用品的时候,够用即可,减少无谓的排放哦。

表面活性剂是种什么东西

在讲洗洁精是否有毒之前,首先我们来了解一个概念,那就是表面活性剂。

表面活性剂是一大类化学物质的总称,结构上具有亲水亲油的基团,可以让水和油混合在一起。据估算,自然界及人工合成的物质中,可以用作“表面活性剂”的足有数万种,有一些是我们非常熟悉的,例如皂角苷便是一种天然的表面活性剂,而油脂经过皂化之后也可以形成硬脂酸盐类的表面活性剂,不少人现在喜欢做手工皂,采用的原理便是这一点。

生物体内很多代谢过程都需要表面活性剂的协助,例如卵磷脂、多肽以及糖脂等等,在生物体内都可以起到表面活性剂的作用,我们的细胞膜甚至完全由表面活性剂搭起了骨架,它们就好比是我们吹泡泡时的那一层薄膜。

在食品工业中,表面活性剂的应用就更广泛了。很多食品天然含有表面活性剂,例如豆浆、牛奶,正是因为有了磷脂等物质的乳化作用,它们才可以稳定而不沉淀。也有不少食品需要额外添加表面活性剂,例如蛋糕在制作过程中,脂溶性的物质容易与水溶性的物质分离,需要额外添

冬天吃羊肉,也得看人来

羊肉自古以来就被我们当做餐桌上的美味佳肴,因为羊肉肉质鲜嫩,它的胆固醇和脂肪一般要比猪肉、牛肉低,而且蕴含的营养价值非常高,所以非常适合拿来做咱们冬天进补的佳品。尽管吃羊肉好处多多,但不是所有的人都适宜吃的。

专家表示,虚劳怕冷、中气不足的人群比较适宜吃羊肉,特别是阳虚的人群。而又

因为羊肉属于热性的食物,人吃了比较容易上火,所以一些急性感染性疾病的患者,如发热的病人、患有肝炎的病人,以及一些阴虚火旺、易口干、易上火的人吃羊肉就要注意了。

另外,吃羊肉的时候也要注意不能和这些食物一起吃:

1.醋。羊肉蘸醋吃,是很多人的喜好。

但是因为羊肉本身性热,而醋中含的醋酸、维生素、蛋白质等性温,比较适合与寒性食物搭配着吃,和羊肉一起吃不太合适。

2.南瓜。据了解,羊肉和南瓜一起吃的话,会导致黄疸和脚气病。

3.茶。吃完羊肉不能马上喝茶,因为茶叶中含有比较多的鞣酸,这种物质会跟羊肉中的蛋白质发生作用,产生鞣酸蛋白质,从而导致便秘。

然出门的时候引来蜜蜂就得不偿失了。

去污剂

贴有耐火板的家具一旦脏了,可先用啤酒作为去污剂,再用干净的抹布擦试就会光亮如新了(但此法不适用于上漆的木制家具)。



万万没有想到,啤酒好处这么多!

冬季防流感

冬天天气严寒,气温变化无常,如不小心容易感冒。在这个季节,把啤酒(过期不久的也可以)和醋兑在一起,用喷壶喷些雾状水。可以消除室内空气不流通造成的污染,排除有毒气体,杀死细菌,防止感冒。

脱毛

觉得自己体毛过多的人,用棉花或纱布沾些啤酒,仔细地涂抹于手、脚体毛浓密的地方,体毛会自然地脱落而且不会伤害肌肤。

膨松剂

啤酒中的气泡和酵母都可以做发酵剂,替代酵母使用哦,在面糊里添加啤酒能让它更加蓬松。如果想要用面糊油炸鱼或者藕盒、茄盒,不妨在做面糊的时候把水换成啤酒,这样炸出来的食物外面会非常松脆。

除虫

如果你十分幸运能有一个花园的话,必然会碰到花园里面虫灾泛滥这样不幸的事情。如果不忍心使用杀虫剂来破坏有机环境,不妨试试啤酒。把啤酒倒在碟子里放在食物旁边,害虫会被啤酒的味道所吸引,等它们喝醉之后就会泡在啤酒里随你处置了。

家具清洁

家里的木质家具价格不菲,但是打理起来又非常麻烦。如果在清洁剂上倒入少量啤酒,然后给家具做清洁,等到自然风干之后,木质家具会焕然一新。有了这个方法,过期的啤酒再也不用扔掉了。

啤酒护肤

沐浴的时候在浴缸里加入一些黑啤,能起到更好的护肤效果。啤酒中的酵素和酶能够软化角质,排出身体里的多余水分,让皮肤更加细腻有光泽。但是使用完这个方式以后最好用清水把身体冲洗干净,不

中药熏蒸 缓解高血压

冬季人体的平均收缩压比夏季高12毫米汞柱,平均舒张压比夏季高6毫米汞柱,同时,冬季的血压波动也明显大于夏季,这些现象最主要的危险就是并发症发病增多,尤其是脑出血、缺血性脑卒中、心肌梗死和急性左心衰等,会明显增多。因此,高血压患者在冬季来临时特别注意加强保健。中药熏蒸疗法是一种内病外治的绿色疗法,值得一试。

方法一

牛膝15克,草决明15克,茺蔚子20克,赤芍10克,红花10克,当归10克,干姜10克,薄荷15克,肉桂5克。睡前先用煎好的汤剂熏蒸15分钟,然后泡脚15分钟。

牛膝能补肝肾而活血化瘀,草决明清肝明目、润肠通便,经实验研究,本品有降低血清胆固醇与降血压功效。对防治血管硬化与高血压有一定疗效。茺蔚子活血调经、清肝明目,用于肝热头痛。配以赤芍、红花、当归,以增加活血化瘀之功。少佐以干姜、肉桂,以温经通络。因肝经起于足,用药熏洗直达病所,收效良好。

方法二

钩藤20克,夏枯草30克,桑叶15克,菊花20克,石决明15克,牛膝20克。煎汤去渣取药液倒入盆中。趁热将双脚置于盆沿上进行熏蒸。待药液稍冷却后,浸洗双脚,每次30分钟,7天为1疗程。

钩藤热息风、平肝潜阳,夏枯草疏肝解郁,引肝气下降,气降火亦降,桑叶、菊花疏风平肝,诸药合用更显平肝潜阳,清热安神之功效。通过蒸气的温热作用,可扩张足部血管,增高皮肤温度,扩张足部及全身细小动脉、静脉和毛细血管,使自主神经功能恢复到正常状态。改善睡眠,消除失眠症从而降低血压。缓解高血压的自觉症状。

方法三

茺蔚子10—15克,桑树枝10—15克,桑叶10—15克。上药煎汤1.5升,去渣取药液倒入盆中。趁热将双脚置于盆沿上进行熏蒸。待药液变温后,浸洗双脚30分钟。

一般熏泡双足30分钟后,血压开始下降,1小时后作用最强。并可维持4—6小时,浸洗1—2次。血压即可恢复正常。如血压8小时后有再升,可第二次煎药熏泡。

茺蔚子化瘀消肿、凉肝明目,桑叶凉血清肝,桑树枝祛风行水,通血脉,利关节。全方具有疏风清热、化瘀通络的作用,对肝热或肝阳上亢引起的高血压有较好的治疗效果。足厥阴肝经与足少阳胆经相表里,均汇于足底。通过中药的作用,可扩张足部血管,促进血液循环。使自主神经功能恢复到正常状态,从而收效较好。