

## 选购酸奶看标签

如今,喜欢喝酸奶的人很多,但是会挑选酸奶的人并不多。有人根据价格来挑,认为价格越贵,品质越好;有人根据口感来挑,认为喝起来越醇厚,营养价值越高……其实,选购酸奶既不是看价格,也不是凭口感,而是看标签。

在标签上,蛋白质含量是反映酸奶质量的一个重要指标。一般来说,蛋白质含量高一些,酸奶的营养价值就会高。纯酸奶的蛋白质含量是2.9%,调味酸奶的蛋白质含量是2.3%,而含乳饮料的蛋白质含量往往达不到这一数值。标签配料表中的各种成分是按照比例大小来排列的,比例越大越靠前。一般来说,酸奶的配料表中,排在第一位的应该是生牛乳或复原乳。如果排在第一位的是水,那么它其实不是酸奶,而是含乳饮料。

一般情况下,生产日期都会打在封口处。顺着封口找去,一定能找到正确的生产日期,而生产日期直接反映了产品的新鲜程度,酸奶中的乳酸菌可以抑制有害菌和腐败菌,而乳酸菌的数量会随着保存的时间长而下降。因此,酸奶尽量选择新鲜的。

有个小窍门,商家为了让生产日期靠后的产品尽早卖光,会把生产日期靠前的产品放在货架的靠后方,有些粗心的消费者就会忽略这个问题,而选择了日期靠后的产品。所以购买活菌酸奶时,最好买放在冷藏柜中的,并且越接近生产日期越好。灭菌酸奶可以在室温下存放较长时间,但是购买时也要看清保质期,不能掉以轻心,过期的不要买。

钱伟



## 防蚊驱蚊方法多

▲小朋友在郊外游玩时,尽量不要穿拖鞋、凉鞋,更不要赤脚,尽量穿长裤。适当使用一些安全低敏的驱蚊产品(如风油精)。尤其是去郊外或者树木多的地方,用驱蚊产品的刺激性气味驱逐蚊虫,保护自己。

▲不要和宠物太过亲密,并且要保持宠物和自己居住环境的整洁,防止蚊虫和人体接触。

▲尽量穿浅色衣服,伊蚊喜欢停在黑衣服上,这种蚊能传播血丝虫病。尽量穿袜子。许多女孩子喜欢光脚穿鞋,殊不知如果穿袜子后,蚊子感觉到人的皮肤温度降低,皮表挥发物减少,能减少叮咬。

▲洗澡时最好用香皂,减少分泌的气味,可以防止蚊子咬。

▲用空瓶装35毫升糖水放在桌面上,蚊子闻到甜味就会往瓶子里钻。

▲在卧室内放置几盒揭盖的清凉油、风油精或磨碎的樟脑丸,撒在屋内墙角。

▲摆一、二盆盛开的薄荷、茉莉花或玫瑰等,蚊子会因不堪忍受它们的气味而躲避。

▲室内装橘红色玻璃纸或稠布套在灯泡上。打开后,蚊子会因惧怕橘红色光线而逃离。

▲燃烧晒干后的残茶叶或橘子皮或野蒿子可以赶走蚊子。

张汉武



## 吃杯面胃里留蜡? 专家:假的!

近日,在朋友微信圈或个人微博里流传这么一则消息:“有个留学生喜欢吃速食杯面,后来,这个留学生因身体不适去医院看病,医生发现他的胃壁附着一层蜡。原来,杯面的容器里包含一种可食用的蜡。各位下次吃杯面的时候摸摸看杯壁是不是觉得滑滑的,那就是蜡。而长时间食用杯面,将造成我们的肝脏无法分解这种食用蜡。最后,这位留学生不得不寻求手术治疗以移除这层蜡。提醒:吃泡面的时候,尽量把面拿出来,另外用碗来泡食,不要用碗面、杯面所附的容器直接冲开水食用。哪怕是出差,也要带上一只大茶缸泡面用。为了自己的身体,不要偷懒啊!”

求证专家:

湖南省疾控中心应急办主任、刘富强博士表示,这是假的!算起来,这也是个“老资格”的网络谣言了,但一直在朋友圈里“阴魂不散”。这种说法是不靠谱的。

刘富强表示,方便面是20世纪80年代引进中国的一种制面技术,它是在传统面条生产的基础上应用现代科学技术生产的一种主食方便食品。食用时只需用开水冲泡3-5分钟,加入调味料即可成为各种不同风味的面食,是国内外颇受欢迎的一种主食方便食品。为了让不习惯用碗的民族消费方便面,方便面厂商发明以发泡聚苯乙烯为容器的杯面,此后很多品牌的方便面都效仿,生产用发泡聚苯乙烯制作的杯面或碗面。

杯面(碗面)容器要求具有容器、调理器和食用器的三种功能,必须具有良好的绝热性、耐热性、耐油性、耐水性及保温性等特性。在食品工业上面,对于杯面(碗面)的容器主要材料是泡沫塑料,聚丙烯发泡材料(PP)原料来源丰富、质量轻、性价比优越以及优良的耐热性、耐化学腐蚀性、易于回收等特点,是世界上应用最广、产量增长最快的树脂之一。发泡PP制品因其良好的热稳定性(最高使用温度达130℃)和高温下制品的尺寸稳定性,较高的韧性、拉伸强度和冲击强度,适宜和柔顺的表面,优异的微波适应性以及可降

解性、环保性而倍受重视,成为使用很广的产品。

刘富强表示,其实杯面的包装都是有严格标准规定的。无论国际或国内,合格的生产企业都会严格执行。正常情况下,正规使用这类包装材料不会有问题。一般能在市面流通的合格杯面,都是按相关标准生产的。中国目前广泛使用的一次性发泡塑料餐具采用可回收利用的聚苯乙烯做原料,发泡剂采用丁烷代替氟利昂,不会危害人体健康。

值得一提的是,目前由于碗面已经进入商品多样化,碗面的形状和制造材料也变得多样化。进入21世纪后,为了环境保护,企业不断开发采用食用植物纤维制作的碗面包装材料,多数企业出于成本及环保方面考虑,将碗装方便面的包装改成了纸质,在一次性使用后,遇到水和放置一段时间后能够自行降解。

而事实上,方便面碗内层并不可能做蜡涂层。因为蜡做容器内部涂层是相当没有意义的——蜡一热就会融化,从而让本来应该是包装的部分融入食物。目前可供方便面碗挑选的材质基本上已足够耐热防水,何况在高温下融化的蜡很可能会影响泡面的口感,出现苦味。权衡利弊,没有碗面厂家愿意在碗面的碗内加一层蜡。因此,大家不必要担心吃杯面胃里留蜡。



## 睡前没卸妆 患了霰粒肿

琪琪今年20岁,是大二学生,特别爱化妆,每天出门前,一定要花半小时打粉底、画眼线、涂眼影,还粘假睫毛。

最近,琪琪每天都会看韩剧,很晚才休息,睡觉前常常忘记卸妆。三天之后,琪琪的眼睛又红又肿,还不住地流泪。到医院检查,医生发现她眼睑下有很多霰粒肿,要立刻治疗。

霰粒肿医学上称为睑板腺功能障碍。人眼睛分泌眼泪后,会形成一张薄薄的泪膜,这张泪膜分为三层:黏液层、水样层和脂质层。睫毛的根部连着的睑板腺分泌脂质物质,形成了最关键的脂质层。睑板腺好像我们脸上的皮脂腺,如果经常不卸妆、不洗脸,脸上脏东西越来越多,皮脂腺一旦被脏东西堵塞,就会出现霰粒肿。堵塞睑板腺的常常是眼部的一些化妆品,尤其是睫毛膏。如果长期不注意清洁,容易患睑缘炎和结膜炎。此外,还会引起睑板腺功能障碍,因为泪膜被破坏,会导致干眼症等疾病。

要预防睑板腺功能障碍,一定要慎重选择眼部化妆品。使用劣质化妆品时,里面所含的一些有毒物质会刺激眼睛,出现流泪、疼痛,严重的可以引起急性角膜上皮剥脱等症状。使用化妆品时要注意保质期,一定不能用过期化妆品。

另外,错误的化妆手法也会伤害眼睛。最常见的就是刷睫毛膏、画眼线手法不当,一不小心就可能戳到角膜。如果发生了这样的情况一定要及时处理,滴上眼药水清洗。同时要特别注意卫生,手上的细菌也很容易污染眼部,诱发结膜炎、角膜炎等。此外,每晚睡前须仔细卸妆,彻底清洁皮肤。

山东省立医院眼科 任美玉