

上班族带饭 千万别忽视饭盒材质

最近,很多上班族都选择带饭,办公室里各式各样的饭盒都有,其中塑料饭盒轻巧方便,是大家的首选。带饭有时需要加热,然而不是每一种塑料饭盒都可以用微波炉加热的,一定要选好材质,否则其含有的塑化剂会危害人体健康。

加热塑料饭盒 可能会释放塑化剂

塑化剂可增强塑料的柔韧性,使其更易加工,工业上一直在广泛使用。每种塑料都有其耐热极限,目前最耐热的是聚丙烯(PP)可承受140℃,其次是聚乙烯(PE)能耐热110℃,而聚苯乙烯(PS)则只能耐热至90℃。目前,市售的微波炉专用塑料饭盒,主要采用的是聚丙烯制成。若在微波炉中放入其他塑料材质的饭盒,超过了它们的耐热极限,就有可能释放出塑化剂,食用后危害人体健康。所以,应避免在微波炉中放入非聚丙烯材质的塑料饭盒。

塑化剂对人体有哪些危害?

根据调查发现,塑化剂会干扰人体内分泌系统,对人体尤其是男性的生殖系统产生影响。

有动物试验研究显示,长期摄入大量塑化剂,可能会损害肝脏、肾脏和影响发育生长。塑料制品也有保质期,过期后塑料会老化,出现变色、变脆的情况,会释放出更多有害人体的物质,如发现使用的塑料盒变黄、凹凸不平或不再透明,应尽快更换。至于一个塑料饭盒“寿命”能有多久,要看个

人使用和清洗方法,大多数塑料制品的保质期一般在三至五年左右,如果使用频繁,一至两年更换更好。

什么样的饭盒带饭最好?

常见饭盒有塑料、玻璃、陶瓷、木质、不锈钢、铝制等几种材质,其中只有聚丙烯塑料(PP)、耐热玻璃及陶瓷能够满足微波炉加热的需求。

塑料饭盒重量轻,易于携带、加热,种类多、选择面广,有分层的设置,是性价比最优之选。但在清洁上会受到挑战,需及时清洗,尽量避免油分高、色素重的食物(如咖喱、姜黄、甜菜汁、番茄酱等),否则容易出现洗不干净、有异味的情况。

耐热玻璃、陶瓷饭盒密闭性高、易清洗,但两者自重都较重,对长时间步行、挤地铁的上班族来说是个顾虑。需提醒的是,无论是塑料还是玻璃都应选透明的为好,有颜色的产品大多是加入了色油或其他添加剂。除此之外,市面上还有插电使用的自热便当盒,利用蒸汽或底部聚能来加热饭菜,可以节约排队热饭的时间,只是价格相对较高,不妨先确认自己带饭的频率和周期再买。还可以将塑料和玻璃两种饭盒结合,轻的装饭,容易清



洗的带菜,取长补短也未尝不可。

带饭的其他注意事项

为了健康和安,带饭前、热饭前后有以下几点注意事项:

待食物冷却后再放入冰箱 热的食物突然进入低温环境,产生的冷凝水会污染食物。且食物在冰箱中放置时间不宜太长,否则容易滋生细菌。

分类保鲜 在低温条件下,不能完全阻止致病微生物的生长。各种致病微生物在食物中的繁殖温度不同,分开存放就能避免交叉污染。

加热时应盖上盖子 加热时,为了防止水分过度蒸发,应盖上饭盒盖子加热。根据饭菜份量,一般加热3~5分钟即可。如果饭菜没热透,可放入微波炉后再稍稍转两圈。

不着急取出饭盒 食物加热后,先让食物在炉内搁置片刻,略加搅拌后再取出,防止器皿过热烫手。

不要随便微波外带塑料盒 若盒身没有标示或没有制造商的说明指产品可微波炉使用,则不能放入微波炉内加热。

中国科学院大学深圳医院 康敏

不同食品 分类储存

储存新鲜蔬果时,绿叶蔬菜可用软纸包后放入保鲜袋冷藏,一般应在3天内吃完;豆角、茄子、青椒、萝卜等用软纸包后放入保鲜袋,可在冷凉处保存3至5天;柑橘类和香蕉、芒果等各种热带水果不宜冷藏,室内冷凉处存放即可;草莓、蓝莓、葡萄等浆果宜冷藏,最好24小时内吃完。储藏过程中应注意检查,发霉腐烂的要及时挑出,避免污染扩大。

对于肉和水产类食品来说,生肉和鱼如当天食用,可冷藏保存;如当天不能全部食用,建议按烹调需要分割后放入保鲜袋冷冻保存。烹调前,应提前放在冷藏室的下层缓慢化冻。鱼干、虾皮等水产干制品应装袋封口冷藏保存。

对于熟制主食和糕点来说,馒头、烧饼、面包等熟制主食可以冷藏保存,冷藏超过两天的应分装密封冷冻保存。

需要提醒的是,冷冻冷藏食品时,应注意生熟分开、荤素分开,尽量分隔或独立包装,避免交叉污染。熟食和直接入口食物宜放在冰箱上层,生的食物宜放在下层,避免贴近冰箱内壁。冷藏后的剩菜、剩饭应确认无腐败变质,并彻底加热后才能食用。即开即食的食品开启后应妥善保存并尽快食用。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

羽绒服 不宜直接晒

天气逐渐转暖,许多人打算把羽绒服洗净,晒干后收纳起来,要提醒大家的是,将羽绒服放在阳光下暴晒的做法并不可取。

首先,羽绒服多采用化学纤维和混纺纤维等作面料,化学纤维的耐热性差,长时间处于高温下会加速其老化。而且,面料所使用的染料在阳光下暴晒容易褪色,还有可能分解出有害的化学物质。其次,为了防水和防风,羽绒服的面料通常都经过树脂处理。树脂涂层不耐高温,在强烈的阳光下暴晒可能被破坏,使羽绒服的面料变薄,里面的填充物会隐约暴露出来,看起来像污渍,影响美观。

正确的方法是把衣服里子翻出来,在干燥通风处晾一段时间,晾好后用手在衣服上轻轻拍打几下;如果需要在阳光下晾晒,可先在羽绒服上盖一层薄棉布;有条件的还可用烘干机低温烘干10分钟,再用力抖一抖,有助于羽绒恢复蓬松、轻柔的质感。

朱广凯

晚夜轮班害你睡不好? 3招助眠

30多岁的阿雄希望多赚点钱,于是选择了上时薪高的夜班,但才做半年多,身体状况就大不如前,容易疲倦,整个人瘦了一圈。夜里上班时,还常打瞌睡,好几次算错钱,工作明显受到影响。

近年,晚夜“轮班工作障碍”议题引关注,“轮班工作障碍”人数也越来越多。不少人的个人生理时钟无法适应轮班工作,出现睡不着、睡不饱、睡不够等问题。

“轮班工作障碍”患者即使白天躺在床上睡了7~8小时,但在夜间上班时还是想睡觉,或在白天该睡觉时出现睡不着、睡得浅等问题,苦不堪言。临床观察还发现,“轮班工作障碍”患者较容易罹患十二指肠溃疡、肥胖症与心血管疾病



病,且记忆力较差,易出现忧郁倾向以及其他情绪障碍。

如果想改善“轮班工作障碍”症状,最好的方法就是换回正常白班,或采用以下三招安眠小技巧。

1. 早晨下班返家后戴上墨镜,睡觉时使用眼罩、耳塞,拉上卧室窗帘,紧闭隔音窗,减少白天阳光的照射,并保持环境安静。如有睡

眠障碍,经医师评估,适当使用安眠药物或褪黑激素。

2. 如果工作时,常昏昏欲睡、恍神、注意力不集中,建议工作前小睡一小时,或是在工作四小时后,用餐与小睡一小时,有助于减少工作期间“反应迟钝”。

3. 在休假期间,仍比照原来轮班工作时的作息,或是采取“定锚式睡眠”,把睡眠拆成“固定四小时”、“随机四小时”,前者可以维持内在生理节律,后者则视作息变化再来调整。

随着社会发展,轮班工作成为一部分的常态,且比率越来越高。轮班工作者应依据个人身体状况,调整作息,务必睡好睡饱,才有可能适应工作。

吕传彬