外卖保温袋可重复用吗?安全有边界!

博主花式改造成坐垫、鞋垫、储物盒　专家:关键看辅料工艺与使用条件



有博主分享将外卖保温袋改造成鞋垫、护膝等。　生活中不少人舍不得扔外卖保温袋,留着装食物、收纳杂物等。　视频截图

扫码看视频

近段时间,“外卖保温袋甲醛超标”“反复使用会释放有害物质”等话题频繁冲上热搜。很多人都有这样的习惯:银闪闪的外卖保温袋舍不得扔,觉得厚实耐用,留着装食品、装饭盒、收纳杂物等。保温袋到底能不能多次使用,长期囤放?合格的外卖保温袋生产标准是什么,普通消费者又该如何安全使用?

博主花式改造,安全边界被忽略

社交平台上有不少博主在介绍外卖保温袋复用的技巧。比如:把保温袋折叠后放进包里,逛公园、等公交时打开当坐垫;做一副鞋垫、护膝,剩下的粘到羽绒服上特别暖和;还有人把保温袋改造成储物盒,用来放置蔬菜、食物。

实际上,博主们分享的所谓外卖保温袋复用的技巧,本质上只看到了产品物理属性的优势,大多聚焦生活实用价值,既不会区分正规合格产品与劣质代工产品的差异,也不会提及有害物质残留风险、高温析出隐患和使用时效限制,忽略了外卖保温袋的生产定位与安全边界。

市面上绝大多数外卖保温袋均为多层复合结构,由外层无纺布、中层珍珠棉、内层铝箔膜压制贴合而成,原材料本身不含有甲醛等有害物质。而外卖保温袋能不能用,不能一概而论。

深圳理工大学科普中心主任、分析化学博士杨超表示,外卖保温袋在规定条件下使用,这些基础材料都有较好的化学稳定性。但也存在潜在风险:塑料加工过程中会有添加剂,可能少量残留一些加工副产物;如果外层油墨有残留,存在的小分子也会发生迁移产生挥发,“并不是所有保温袋里都会含有甲醛,不同的胶黏剂的化学组分差别很大”。

能不能囤积复用受到多个因素影响

专家解释,很多用户直观感受到保温袋结实耐用,搭配博主分享的多样复用场景,自然产生囤积复用的习惯。但大家忽略了保温袋的安全风险并非来自主要材料,而是跟生产加工过程中的辅料、工艺缺陷以及复用场景是否稳定等因素挂钩。

杨超介绍,重复使用确实会改变保温袋材料的状态,要区分两个过程:一是原有小分子物质的迁移,它们会随着时间向外释放出来,材料内部可迁移物质的含量逐渐减少,使用时间越长可能反而有害物质出来的就越少。二是材料老化。反复折叠摩擦,放热的食物、阳光下暴晒,都会出现磨损,一些高分子材料在特定条件下会老化,可能改变后续化学物质迁移,具体增加还是减少需要根据材料的种类还有使用的条件来判断。

一款真正合格、可短期重复使用的食品级保温袋,有着规范甚至严苛的生产工序。沈阳一家珍珠棉包装生产企业负责人李高强介绍,目前主流市场上保温袋的多层材料之间,主要采用高温热压、热熔合方式进行贴合;袋体封口处根据客户需求加装胶条,胶条采用压敏胶,基料为树脂。

“用LDPE(低密度聚乙烯)颗粒经过发泡做成珍珠棉,都是用纯原料做的,通过加热将铝薄膜和珍珠棉复合在一起,再通过制袋机加热封口,先用加热刀烫化,再用冷水刀定型,再切开做成袋。”李高强解释,随着工艺迭代和成本考量,用胶黏剂把铝膜与珍珠棉大面积贴合的复合方式在生产中几乎不再使用。现在的胶用量集中在封口胶条这一处,但也有个别厂家为降低成本,在封口处使用廉价胶水,带来质量安全隐患。

只有带刺鼻异味才有问题?这是误区

有网友认为,劣质的保温袋通常有很浓的气味,质量好的往往没什么味道。实际上,“只有刺鼻异味才有问题”是误区,很多劣质保温袋的有害残留是隐性存在的,无明显异味不代表安全无害。

山西农业大学食品科学与工程学院教授王愈表示,真正能用于食品包装的材料,一般用的是PE、PP,就是聚乙烯、聚丙烯,这是比较安全的,也是国家建议使用的。复合材料最主要的问题就是看直接跟食品接触的内层材料,“只要是PE、PP,就可以放心地用”。

专家建议,外卖保温袋并非绝对不能用,但要明确与食品直接接触层的标准,无标准的反复使用、长期囤积,存在健康风险。日常使用中,复用场景仅可用于收纳杂物、鞋子、生活用品等非食品场景。同时要定期清理,最大程度减少污染物堆积。

杨超表示,国家已经建立了食品接触相关的塑料标准,但是厂家不会把这些标准印在袋子上。如果保温袋明显破损脱层,或出现掉粉、掉渣状况,就不建议再继续使用。一定要注意清洁和干燥,如果洒了一些汤汁,容易滋生微生物,及时丢弃。可以装有包装的食物、生活用品,一定不要装可以直接食用的食物。

■据央视新闻

网友集体“嗦”卤味鸭舌 医生喊话:虽美味需克制

扫码看视频

近日,一款热播综艺节目里嘉宾提及的鸭舌零食迅速走红网络,掀起全网“嗦鸭舌”热潮。众多网友纷纷在社交平台晒出同款卤鸭舌,跟风打卡品尝。

针对大众扎堆食用网红卤鸭舌的现象,11月5日,长沙中医、急诊专业医生联合科普,详解鸭舌的营养价值与食用隐患,给出科学食用准则与积食调理方案,提醒市民解馋之余务必适度适量、理性食用。

营养美味,但这些人群需忌口

鸭舌本身兼具营养与食用价值。从中医角度来看,鸭舌性平偏凉、味甘咸,可入脾、胃、肺经,具备滋阴养胃、利水消肿的功效。现代营养学数据显示,鸭舌是优质高蛋白食材,每100克鸭舌含14至16克蛋白质,富含人体必需氨基酸,同时含有铁、磷、硒等矿物质及B族维生素,能够助力身体组织修复、维持机体代谢与免疫稳定。

但鸭舌并非可以无节制食用的零食,自身存在诸多食用限制。鸭舌脂肪、胆固醇含量偏高,每100克胆固醇含量约100毫克,且属于中高嘌呤食材,过量食用易加重身体代谢负担。而网友追捧的网红鸭舌多为卤制口味,更是暗藏多重健康风险。卤鸭舌制作时添加八角、桂皮、花椒等辛温香料,搭配大量盐、糖、酱油调味,属于典型的肥甘厚味食物。

长沙名老中医馆中医博士晏程远提醒,长期过量食用高盐高油卤味,容易损伤脾胃阳气,诱发口臭、口腔溃疡、食欲不振、身体困倦乏力等脾虚湿盛症状。同时,市售卤鸭舌钠含量普遍超标,每100克钠含量可达1000至1500毫克,接近成年人每日2000毫克的钠摄入上限,长期食用会加重肾脏负担,引发眼睑浮肿、下肢沉重等问题。

长沙市中医医院(星沙院区)急诊科副主任周世方表示,除代谢负担外,鸭舌暗藏安全隐患。其自带细小软骨与碎骨,处理不彻底极易造成卡喉,不建议儿童食用。医生特别提醒,高血压、肾病、心脏病患者需尽量少吃或不吃卤鸭舌,糖尿病、高血脂、减重人群要严格控制摄入量,痛风患者急性发作期需完全忌口,缓解期也需少量食用。

不慎积食,家常食材轻松调理

追剧追更、休闲解馋时,不少市民容易食用卤鸭舌过量,出现腹胀积食、口气重、消化不良等不适症状。对此,中医专家给出药食同源的居家调理方法,利用常见食材即可有效缓解不适。

晏程远表示,针对肉食油腻引发的积食腹胀,山楂是首选调理食材。《本草纲目》记载,山楂擅长消食化积,尤其适合化解肉食油腻积食。现代医学研究也证实,山楂中的有机酸、黄酮成分,可有效促进胃液分泌、加快肠胃消化。日常可取适量干山楂泡水、煮水饮用,搭配陈皮、茯苓同煮,健脾消食、祛湿理气的效果更佳。

若过量食用卤鸭舌后,出现口干咽燥、大便干结等燥热症状,可采用温和清热的调理方式。建议取少量麦冬、芦根煮水代茶饮,麦冬能够养阴生津,芦根可清热利尿,二者搭配饮用,能有效中和卤味食材的辛燥特性,缓解身体燥热不适。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋
通讯员 肖心玥 晏程远 周世方