

这些杯子喝水伤肝肾 你家肯定有，赶紧换掉

塑料杯、保温杯、玻璃杯、搪瓷杯、陶瓷杯，还有纸杯，到底哪个才是最好的喝水杯？装茶水、牛奶、果汁、碳酸饮料时，哪种杯子不能用？今天我们都要弄清楚！

冷热纸杯要分清

传言：一次性纸杯的内壁涂了蜡，水温超过40摄氏度，蜡就会熔化，对人体有害。其实，咱平时用的纸杯分为热饮杯、冷饮杯，冷饮杯有“蜡”，热饮杯有“膜”。

1. 冷饮杯

一般用来装碳酸饮料和冰块，表面的食品用蜡可起到防水作用，防纸杯软化。在0~5摄氏度时，这种蜡非常稳定和安全，超过62摄氏度，蜡熔化纸杯吸水变形。

食品用蜡源于天然动植物。如果摄入量不超标，不会对人体造成危害；如果过多，则会对人体物质代谢和分解器官，如肝脏、肾脏等造成过重负担。食品用蜡除可溶于热水外，还易溶解于油脂。因此，不要随意用冷饮杯装热水或油性食物。小编再多嘴提醒一句，冷饮杯不排除黑心商家使用工业用蜡，要留心哦！

2. 热饮杯

你仔细一点就会发现有一层膜，耐热性好，在高温饮料的浸泡下也无毒无害。但热饮杯不适宜用来装这些：

一、泡茶

如果用纸杯和玻璃杯同时泡茶，你会发现茶水的颜色要比玻璃杯的深。

爱问宝宝此时心中肯定会打个问号，加点科学料理：这是因为茶多酚营养物质被氧化所致，如果喝一口，也没有玻璃杯的茶味和口感好。

二、盛酒

酒中的乙醇容易渗透到纸杯外层，有时候会溶解纸杯外部图案的油墨。害人精出来了，油墨中含有苯类有害物质。

也许你会反问，现在纸杯不是安全系数都高了么，但其实对于装酒来说，再工艺精良的纸杯都难逃。



塑料杯：选个符合国家标准的

一些劣质塑料杯，倒了热水那肯定会放出有毒的化学物质。所以我们最紧要的是选符合国家标准的无异味的食用级塑料水杯。

而且，小编要提醒你，第一次

用塑料器皿前，用小苏打粉加温水清洗一下最好！因为塑料内部有很多孔隙，脏污除不净特别容易滋生细菌。关于塑料杯，小编要叮嘱的就这么多！

搪瓷杯：破了掉片了就要扔

搪瓷物品不含铅等有害物质，携带和清洗都比较方便。搪瓷杯不易破碎，但磕碰总是难免的，如果

有破损小编劝你赶紧扔。因为搪瓷杯破损后用来放饮品，很容易析出有害物质。

陶瓷杯：看颜色，用手摸

彩色陶瓷杯内壁通常涂有一层釉，当遇开水和酸、碱性偏高的饮料时，釉中的铝及其他一些重金属有毒元素容易析出。

抵挡不住色彩诱惑怎么办？很简单，用手摸！

用手摸一下色彩表面，如果光滑则是釉下彩或釉中彩，说明相对安全；如果凹凸不平，再用指甲抠一抠，看看是否会脱落，脱落就是釉上彩，坚决不能买。

保温杯：记住四不装

保温杯，因为其良好的保温作用而受人欢迎，但是如果你只装水还好，要是装其他的就不是那么好使了。来看！

一、果汁、碳酸饮料

如果保温杯用的是高锰低镍钢内胆，那么就不能装果汁或者碳酸饮料一类，因为这个杯子耐腐蚀性不那么好，酸性容易有重金属析出。

二、牛奶

保温杯有保温作用，我用来装牛奶不是正好？你又错了，用保温杯装牛奶，微生物繁殖迅速乃至腐败，会引起肠胃不适。因此，牛奶热好后还是及时喝掉比较好。

三、茶

保温杯高温还恒温，茶叶容易发酵，芳香油会挥发，单宁酸、茶碱会大量浸出，茶叶的营养价值大打折扣，茶叶也变得不好。喝茶呢，你还是乖乖买来茶具才能品出茶香。

四、中药

也难免有人会保温杯装熬好的中药，如果是这样，大量的酸性物质就会与杯子内壁发生化学反应，溶到汤药里，你可能喝了个“二合一”！

玻璃杯：喝水杯子的首选

如果你一直用的玻璃杯，恭喜你，用对了！但先别忙着高兴，还要看看你用的是哪种玻璃。

一、普通玻璃杯

由二氧化硅制成，性质稳定，是公认的安全餐饮材料！

二、水晶玻璃杯

很多人对普通玻璃的色泽、质感不那么满意，于是喜欢水晶玻璃。水晶玻璃之所以晶莹剔透是因为里面加入了铅。

虽然水晶玻璃里面有铅成分，但是用来装水铅不会析出来，即便是放酸性的，也要酸性够强还要长期才有慢性中毒的可能。

如果你还是担心，那就安安分分地用个普通玻璃杯吧！

■来源：家庭医生



关注三湘都市报
微信看报