

什麼材質的塑料盒才可以放進微波爐裏加熱

生活中，不少人喜歡直接帶著塑料袋微波食物，還有人拿飲料瓶分裝食用油使用……常見的塑料製品究竟有哪些使用誤區呢？

三種塑料製品的使用習慣，可能是在給自己慢性“投毒”

1.用塑料瓶裝食用油

裝礦泉水、果汁、碳酸飲料的塑料瓶，通常底部都寫著“1”。1號塑料，也就是聚對苯二甲酸乙二酯(PET)。這種材質耐熱性差，最高使用溫度不超過 70°C，一加熱或裝開水就容易變形，還會溶出有害物質。

有明確的研究表明，在同一溫度下用 PET 塑料瓶裝油，鄰苯二甲酸酯(塑化劑的一種)的遷移量比裝水的多了近 20 倍。所以，喝完的飲料瓶建議就扔掉吧！

2.打包的塑料餐盒放進微波爐加熱

塑料餐盒的標準有 1(PET)、5(PP)、6(PS)這 3 種。PET 耐熱程度只有 70°C，PS 耐熱程度只有 90°C，而 PP 材質的耐熱程度則達到 130°C，熔點高達 200°C。所以一般只有 5 號 PP 材質的塑料才可以放進微波爐里面加熱。

出于成本控制等原因，通常一次性餐盒沒有非常高的安全標準，其製作出來的目的，就是盛裝一次溫度較高的、可能有油的食物，在這個條件下使用是安全的。

但如果使用次數較多，就會破壞其穩定性，其中的有害物質析出，長期下來可能會影響健康。所以，儘管有些一次性餐盒可以用微波爐加熱，但是不建議反復使用。

3.用鋼絲球洗塑料飯盒、保鮮盒

鋼絲球刷塑料會破壞塑料的完整性(如劃傷等)，進而增加低分子化合物遷移的可能性。所以，建議最好用質地比較柔軟的抹布進行清洗，這樣塑料飯盒或許不會受到太大損壞。

塑化劑會致癌嗎？

世界衛生組織下屬的癌症研究中心將“DEHP”列為 2B 類致癌物質，“2B 類致癌物”主要是指“對人可能致癌，但證據有限或不足”的物質。

雖然以 DEHP 為代表的塑化劑的確有可

能在某些條件下，會從一些塑料製品中遷移到食物中而最終進入人體，但 DEHP 在食品包裝中的使用是有嚴格限定的，其遷移量並不會達到對人體產生傷害的劑量，另外其對人體的致癌性本身證據不足。

所以，“塑化劑致癌”還需要科學看待。日常如何安全使用塑料製品？

在使用塑料製品時應認真閱讀產品包裝的標註或使用說明書，比如該塑料製品適用的溫度，以及是否可以放進微波爐或者冰箱等。

一般塑料製品會用 1-7 的數字標清楚“身份”。這些數字里，包含了一些安全提示：

1 號塑料：

常用于製作礦泉水瓶、碳酸飲料瓶。

注意：不能裝熱水，也別重複利用。

2 號塑料：

多用于製作盛放清潔用品、沐浴產品的容器。

注意：密度很高，很結實，可以重複使用。

3 號塑料：

常用于製作生活中的雨衣、垃圾袋，農業用的塑料大棚、膠皮管子等。

注意：性能好，耐磨、抗酸，但是不耐熱、毒性大。

4 號塑料：

常用于生產保鮮膜、塑料膜等材料。

注意：透氣不透水，耐熱性不強。

5 號塑料：

常用于製作塑料杯、塑料飯盒。

注意：可以用于存放食品、微波爐加熱。

6 號塑料：

常用于碗裝泡面盒、快餐盒的生產。

注意：耐熱(耐熱 60°C~70°C)、抗寒，但不能放進微波爐中，並且不能用于裝強酸、強鹼性物質。

7 號塑料：

多用于製造奶瓶、太空杯等。

注意：不宜裝開水。

此外，建議減少使用塑料製品，更推薦使用布袋、紙袋、瓷器或玻璃製品，這樣既能保護環境也利于身體健康！



四個方法巧烹飪 最大程度保留蔬菜營養



一提到健康飲食，大家都會想起蔬菜水果，流行性病學研究已經證實了蔬菜和水果的攝入可以降低高血壓、高血脂、2 型糖尿病等慢病的發病率。那麼，怎樣才能達到足量蔬菜水果目標？

對於三口之家來說，一般全家每天需要購買 3 種或不少於 1kg 新鮮蔬菜，並將其分配在一日三餐中。中、晚餐時每餐至少有 2 個蔬菜的菜肴，適合生吃的蔬菜，可作為飯前飯後的“零食”和“茶點”，既保持了蔬菜的原汁原味，還能帶來健康益處；在外就餐，每頓飯的蔬菜也應佔整體膳食餐盤的 1/2。一個三口之家一周應該採購 4.5-7 千克的水果，把水果放在容易看到和方便拿到的地方，這樣隨時可以吃到。

蔬果的量是吃夠了，那麼應該採用什麼樣的烹飪手法，才能最大限度地保留蔬菜營養，增加營養的吸收效率呢？推薦四個簡單好記的方法。

方法一：先洗後切

你知道嗎？我們的身體擁有非常強大的自我修復能力、自我療愈能力、自我適應能力、自我覺醒能力、自我救贖能力。

人體，就相當於一個小宇宙，每個人都擁有強大的潛能，每個人都是一個蘊藏寶藏的寶庫。而打開這把寶庫的鑰匙，就是人對自己的發自內心的相信。

一 心念有多大，你的宇宙就有多大

當你認為自己不行時，你真的就不行了；當你覺得自己病倒了時，就真的起不來了；當你認同醫院的判決只能活 3 個月時，3 個月就是你的死期……

這是一個看似很荒誕，但卻又很現實的事實。

很多人生病後，不是死于疾病本身的痛苦，而是死于對疾病的恐慌、擔憂和畏懼。而事實上，真相是：當你有堅強的信念不被負面情緒牽動，堅定地保持意念不倒時，一切都無可限量！

二 管理好心念、情緒才是長壽秘訣

美國著名心理學專業刊物《心理科學》，在前不久公佈了一項很有趣的實驗成果：通過改變一個人內心對自身視力的預期，能改變他真實的視力水平。

普通的視力表是上大下小，於是被測者就有一個心理預期，越往下就會越看不見。而在這項實驗中，實驗者將視力表的字幕設計為上小下大。

被測者的心理預期被扭轉過來，越往下，應該看得清楚。

實驗結果驚人，被測者的視力水平有了大幅提高，在普通視力表中看不清的字母現在也能看清楚了。

儘量用流水沖洗蔬菜，不要在水中長時間浸泡。切後再洗會使蔬菜中的水溶性維生素和礦物質從切口處流失過多。洗淨後儘快加工處理、食用，最大程度地保證營養素的攝入。

方法二：開湯下菜

水溶性維生素(如維生素 C、B 族)對熱敏感。沸水能破壞蔬菜中的氧化酶，從而降低對維生素 C 的氧化作用；

另一方面，水溶性維生素對熱敏感，加熱又增加其損失。

因此掌握適宜的溫度，水開後蔬菜再下鍋更能保持營養。水煮根莖類蔬菜，可以軟化膳食纖維，改善蔬菜的口感。

方法三：急火快炒

縮短蔬菜的加熱時間，減少營養素的損失。但是有些豆類蔬菜如四季豆需要充分加熱。

方法四：炒好即食

已經烹調好的蔬菜應儘快食用，現做現吃，避免反復加熱，這不僅是因為營養素會隨儲存時間延長而丟失，還可能因細菌對硝酸鹽的還原作用增加亞硝酸鹽含量。

另外，值得注意的是，加熱烹調一定程度上會降低非根莖類蔬菜的營養價值，如維生素的降解和礦物質的流失。黃瓜、生菜等可生吃蔬菜應在洗淨後直接食用。根據蔬菜特性選擇適宜的加工處理和烹調方法可以較好地保留營養物質。

這個實驗的效果有點像“安慰劑效應”。所謂安慰劑，本身沒有任何治療作用，但在患者不知情的情况下，出于對醫生信任、自身的心理暗示和療效的期待，就完全可以達到改善症狀、緩解病情的效果。

你的心念决定了你的健康(上)

這意味著，人的心與身之間，意念與軀體之間，存在着奇異而隱秘的聯繫。

如果相信它會影響你，它就會；如果你不相信，它就不會。所謂的“身心健康”，“身”是具體的，而“心”卻無形而難以捉摸；我們在解決各種身體狀況時，只會直來直去的解決身體症狀，這樣真的正確嗎？

在刻板印象下，人生來到了四五十歲就會步入衰老，很多人也自此開始喜歡追憶往昔，甚至談論退休生活，儼然一副飽經滄桑的模樣。

難道年齡大了就意味着一定老了嗎？事實證明，並非如此。

好萊塢曾拍一部名為《倒時鐘(Counter Clockwise)》電影，影片基于一個真實的實驗案



睡覺是硬床好 還是軟床好？

在 2013 年發表在《柳葉刀》上的一篇文章研究了 300 多名腰痛患者，對比了睡硬床墊和中等強度床墊對於緩解患者疼痛的改善是否有區別，結果是中等強度的床墊對於腰痛的緩解以及腰部功能的改善，要明顯優于硬床墊！

為什麼睡硬床容易腰酸？被人們“廣泛稱讚”的硬床為何對腰不友好？

如果睡覺的時候床墊太硬，那麼會增加人的肩部、髖部的壓力，尤其在側臥的時候會更加明顯，久而久之會導致患者出現頸部、肩部以及髖部的疼痛。

中等強度的床墊如何界定？

其實，這個標準很難去界定，因為每個人不光是體重不同，脊柱的狀態也不同，有的人可能還患有脊柱疾病。對於不同的人來說，中等強度這個標準可能是完全不一樣的。那麼如何選擇適合自己的床墊呢，其實可以掌握一個標準，那就是“對齊”！

也就是說，當您選擇床墊時，在側臥狀態下，您的頸椎、胸椎和腰椎要儘量處於一個水平的位置，同時肩部、髖部沒有特殊的壓迫感，不會造成側臥睡眠時的痛感，這樣的床墊，就是最適合您的了。

很多人都忽略了睡姿

床墊，只是我們保護腰椎，緩解腰痛的一部分，睡姿也很重要。

比如喜歡側臥的朋友們，睡覺時可以在膝關節之間墊一個小枕頭，這樣就可以很好地緩解脊柱以及髖關節所承受的壓力，避免睡眠時過度扭曲腰椎，造成腰痛患者的症狀加重。

而對於不喜歡側臥，偏愛平臥睡姿的朋友，睡覺時不妨在膝關節下方墊一個枕頭，這樣的睡姿可以使整個體重均勻的分布在身體的最寬區域，避免在睡眠時脊柱承受過度的壓力，對於調整脊柱和內部器官，都有一定的好處。

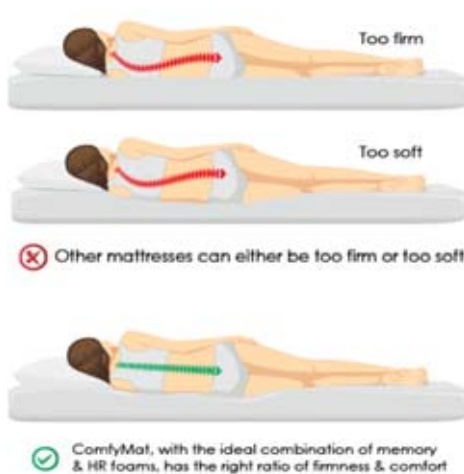
腰痛不能靠床和睡姿來治好

床墊和睡姿是調整好了，但是請大家切記，如果您是有腰椎間盤突出症，或者是其他腰椎疾病的患者，床墊、睡姿僅僅是您保護腰椎手段的一部分，僅僅依靠這兩個細節就可以治病，是不切實際的。

對於腰痛的患者來說，積極地通過休息、物理治療以及藥物治療等措施，把問題控制住，才是正確的辦法，如果經過積極地保守治療兩個月的時間，症狀不能緩解，就有可能需要通過手術治療來解決問題了。

而如果症狀得到了明顯的緩解，在日常生活中注意科學合理的使用腰圍，避免過勞，堅持進行腰部的康復鍛煉，維持治療的效果一樣非常重要。

緩解腰痛是很系統的一件事，不要幻想換一張床，或者換個床墊就能徹底解決。日常的保養和康復鍛煉，避免過度使用腰圍，出現問題時的積極應對，都是治療重要環節。



1959 年；
2. 控制組的老人：用的是過去時——用懷舊的方式談論和回憶 1959 年發生的事情。

實驗結果是，兩組老人的身體素質都有了明顯改善。他們剛出現在朗格的辦公室時，大都是家人陪着來的，老態龍鍾，步履蹣跚。

一個星期後，控制組老人的視力、聽力、記憶力都有了明顯的提高，血壓降低了，平均體重增加了 3 磅，步態、體力和握力也都有了明顯的改善。

不過，相比之下，實驗組，即“生活在 1959 年”的老人進步更加驚人，他們的關節更加柔韌，手腳更加敏捷，在智力測試中得分更高，有幾個老人甚至玩起了橄欖球。

局外人被請來看他們實驗前後的照片與視頻，他們幾乎不敢相信自己的眼睛。這麼多年來，關於這個實驗的思考和質疑從來沒有停止過。事實上，直到今天，朗格教授仍然難以解釋，那一個星期里，這些老人的大腦和身體之間到底發生了怎樣的改變。

唯一可以肯定的是：這些老人在心理上相信自己年輕了 20 歲，於是身體做出了相應的配合。

為了維持時間感，那些“活在 1959 年”的老人必須付出更多的“專注力”，即更有意識的“活在當下”，因此他們的改善更明顯。

雖然不至於“返老還童”，但這個實驗至少證明瞭：哪怕是已經 70、80 歲的老人，身體的衰老並非是不可逆轉的。

(未完待續)