



R 热点新知道



自热食品的谣言“大坑” 你中了几条?



2021年刚开年,我国中东部地区就迎来2021年首个寒潮天气,气温大幅下降。对于寒冷的气温,很多网友调侃道“出门就是冰箱”。

不过,与寒冷的气温形成鲜明对比,一个领域却在升温:(可即饮)热饮市场。尤其值得关注的是,近来“自热食品”在网络走红,从咖啡、牛奶,到奶茶、功能性饮料、红酒,各类饮品皆可自热。早在几年前,自热火锅、自热米饭就火过一阵。以自热火锅为代表的自热食品市场,如今依旧保持了快速增长势头。

随着科技的进步,似乎“万物皆可热”。不过,虽然自热食品吃起来方便,但网上与其有关的传言,却让人难以安心下咽:“吃自热食品会导致肠癌”“自热食品会爆炸”……

这些说法是真是假?我们还能愉快地享用自热食品吗?对此,记者采访相关专家,为您一一解惑。

■ 据《科技日报》



吃自热食品可引发肠癌?

真相:热源不会与食品直接接触

网上流传着这样一个说法:自热食品在加热时,热源与食品直接接触,如果温度达到65摄氏度以上,其中的有害物质就会渗入食品,从而对人的消化系统、生殖系统、中枢神经系统造成损害,严重的会引发肠癌。那么,事实究竟是怎么样的?

首先,我们来了解下什么是自热食品。

资料显示,自热食品是指不依赖电、火等方式加热,而用自带发热包加热的预包装食品。使用时,只需将特制的发热包放在食盒底部,一杯凉水即可制作出热气腾腾食物。自热食品自带发热包,其遇水后温度会上升,最长保温时间约为3小时。

科信食品与营养信息交流中心科学技术部主

任阮光锋告诉记者:“自热食品,只是用自带热源给食物重新加热一下而已,热源并不与食物直接接触。并不影响食用。这种加热方式,与放在锅里、微波炉里加热,是一样的。”

对于这种食品是否会引发肠癌,福建医科大学附属宁德市医院内分泌科副主任医师冯霖介绍,肠癌的发病原因很复杂,学界尚不十分清楚其发病机制。自热食品即方便食品,目前没有充足的证据证明吃方便食品致肠癌。“如果平时不注意饮食,过多食用烧烤、腌制、辛辣刺激等食物,经常暴饮暴食,这些不良饮食习惯易引发肠癌。另外,如有结肠、直肠的病变,没有及时处理,也容易演变成大肠癌。”冯霖说。

自热食品随时可能爆炸?

真相:严格按照规范操作不会

自上市以来,因操作不当,导致自热食品爆炸的事件,屡有发生。一些人因此把自热食品视作“定时炸弹”,避之唯恐不及。

对此,阮光锋表示,只要规范操作,自热食品是不会发生爆炸的。“自热食品加热包的主要成分包括碳酸钠、铁粉、铝粉、焦炭粉、生石灰等,只要往加热包浇冷水,食盒就可迅速加热至150摄氏度以上,依靠化学反应放热。只要按使用说明操作,且环境中没有易燃物,是不会轻易引发爆炸的。”阮光锋说。

针对自热包的安全隐患,南京航天工业科技有限公司新材料分公司研发中心主任肖蓉表示,消费者如果能够严格按照规范操作自热食品,自热食品

使用总体是安全的;不按照规范操作,就会存在安全隐患。

对此,我国多地消防部门做过相关实验,实验人员将发热包放入适量水中,将盒盖预留的出气口用透明胶带封住,盖上盒盖。观察反应,自热食品瞬间喷出大量蒸汽。

因此,消防部门提示消费者,在食用自热食品前,须阅读产品使用说明,并严格按照产品提示操作,特别是不要在汽车、火车车厢等密闭、狭小环境中使用,避免明火。如果家里用的是玻璃餐桌,最好在自热食品下面加隔热垫,以免玻璃炸裂。同时,使用后的自热食品垃圾应避免大量堆积或与水直接接触,使用后的发热包,将其按有害垃圾进行分类处置。

自热食品营养流失严重?

真相:营养不会流失,但本身营养不足

虽然自热食品食用很方便,但很多人担心,高温加热会让食品中的营养大量流失。这种担心有没有必要呢?

“自热食品在加热过程中,营养不会流失。”阮光锋表示。

不过,作为方便食品的一员,加热食品存在营养搭配单一和钠摄入超标的问题。对此,中国农业大学食品科学与营养工程学院教授廖小军介绍,以

自热火锅为例,各大品牌的菜品种类非常相似,多以午餐肉、粉条、藕等食材为主,营养搭配不均衡,脂肪、盐等成分严重超标。某知名品牌麻辣嫩牛自热火锅的营养成分表上显示,该产品每100克中脂肪含量为86.3克,营养素参考值为144%;钠含量为5.9克,营养素参考值为295%。二者含量均超过中国营养学会的推荐摄入量。其他品牌的自热火锅营养成分表,大多也是如此。

F 防骗小讲堂

诈骗花样多 不理准没错

年关是电信诈骗案件高发时期,防范诈骗之心不可少,尤其是咱们老年人,千万要捂紧钱袋子,时刻保持头脑清醒,别让骗子得了逞。

1.冒充公检法。骗子通过冒充公安、检察院、法院等国家执法、司法机关工作人员,打电话给受害人,声称受害人的身份被冒用或涉嫌各类犯罪,要求配合执法、司法机关工作,进而诱骗受害人将钱财转到嫌疑人提供的账户。

2.冒充网络客服。网购已经是当前十分普及的购物方式,而一些不法分子假冒电商客服、快递物流,以“解决售后”“退货退款”为名实施诈骗。通常,骗子会冒充网店客服,以商品质量有问题,将对买家进行退款理赔为借口,要求当事人添加微信或QQ进行操作,脱离官方平台,以此行诈骗之实。

3.“杀猪盘”。“杀猪盘”诈骗分子通过网络交友平台或直接添加被害人微信、QQ等方式寻找诈骗对象,以谈感情交男女朋友为幌,获取被害人信任后诱导被害人到事先搭建的虚假博彩网站及股票、期货、虚拟货币等网络投资平台进行投资,通过更改后台数据等手段让被害人小幅盈利并顺利提现,再诱骗被害人不断加大资金投入,最后将网站、平台关闭,达到诈骗被害人钱财的目的,俗称“杀猪”。

4.网络贷款。网络贷款诈骗分子通过微信、QQ等网络社交平台散发虚假广告,骗取受害人关注,再以手续费、押金、刷银行流水账等各种理由诱使受害人向其打款,造成经济损失。

■ 据《浙江老年报》

Z 职场新角色

规划整理师: 帮你过上井然有序的生活

同样是家庭服务,但与50元一小时的家政保洁相比,动辄500元一小时的规划整理服务,让不少人感到有些吃惊。

“规划整理师是一个新职业,在中国发展也就短短几年。”在北京从事规划整理师的付芳慧发现,身边有越来越多的家庭,不再满足于简单的清洁,而是需要更高层次的规划设计,于是规划整理师这个新职业应运而生。

“很多人以为我们上来就是撸起袖子干的,其实不是。”每一次,接到客户需求后,规划整理师都会先与客户“聊天”,了解客户的生活习惯,制定个性化方案。然后实地考察,画出规划整理图,最后才是上门收纳。

规划整理是一门很实用的技能,经过专业学习后,付芳慧自己的家庭环境也得到了改善。一家五口,三代同堂,80平方米,老人住在一起带孩子,这就是付芳慧一家人生活的地方。这种情况,在北京等一线城市很普遍,尤其需要规划整理,合理利用“寸土寸金”的房屋空间。

在对自家重新规划整理前,付芳慧做了个“民意测评”:老公的梦想是有一面开放式书柜、孩子的愿望是有一个乐高玩具展示柜、老人的需求是有一个冬天能存大白菜的阳台……

付芳慧意识到,规划整理并没有“标准答案”,实在不必苛求标准化统一。“既然是他的物品,就按他喜欢的方式来。”

“爷爷手套帽子”“儿子写真相册”“家庭医疗保险”“时光回忆盒子”……一张张小小标签,让每一个物品都有了属于自己的归属。付芳慧得到了家人的“点赞”,“我们家人相处更加和谐了,整理物品其实也是在整理人际关系。”

通过努力,付芳慧取得了中国规划整理师一级规划整理师、日本生活规划整理协会(JALO)一级规划整理师等资质。从业一年来,她为30多个家庭进行了规划整理,累计上门服务200多小时。

■ 据新华社 记者 杨洋 张璇