



避开锑迁移 少喝 PET 包装酸性饮料

近日,搜狐健康对包括可口可乐、雀巢、李锦记在内的 12 个品牌的饮品和调味品的塑料瓶体进行了检测,结果显示 9 个 PET 材质瓶体被检出重金属——锑。由于涉及品种包含不少名牌产品,又跟日常生活息息相关,一时间,消费者纷纷质疑 PET 塑料瓶的安全性。

PET 瓶锑残留多

塑料制品的底部通常有带箭头围成的三角形,其中的数字即代表塑料的种类。数字 1 代表 PET (聚酯),数字 2 代表 HDPE (高密度聚乙烯),数字 5 代表 PP(聚丙烯),而这些材质也多用于食品级的包装。本次检测涉锑产品中包括可口可乐、宽牌龙门米醋、雀巢丝滑拿铁、牛栏山二锅头、李锦记锦珍老抽等品牌,结果显示 9 个 PET 材质瓶体被检出锑,其余 3 个 PP 或 HDPE 材质的瓶体未检出锑。

为何检测锑只存在 PET 瓶中呢?参与此次检测的北京服装学院材料学院副教授龚龔表示,在各种塑料材质中,PET 中锑的残留最多,主要因为在制作 PET 过程中需要用到催化剂促进缩聚反应;同时,锑基催化剂效果好且价格低廉,所以被广泛使用,但由于制作工艺没有加入脱出锑工序,锑就会残留在 PET 制成的瓶体中。而其他的材质塑料制品,很少用到锑作为催化剂。

是否有害锑迁移量

塑料瓶中含锑,我国是否有相应的标准予以规范?记者查阅有关资料获悉,我国对于 PET 树脂中锑的限量、PET 成型品中锑的限量、PET 瓶三氧化二锑的使用量及特定迁移量或最大残留量、锑的检测方法,都有相关的国家标准和规定,其中规定食品中的锑迁移量要小于等于 0.05mg/L(ppm)。

北京理化分析测试中心主任刘清琇告诉记者,

者,搜狐健康检测中所采用的 X 射线荧光光谱法并不是按照国标所要求的检测方法,不确定性较高,这种方法一般在食品检测中用来作为筛选手段——判断是否存在某种物质,而不是用来定值定量。同时,国标中的关注点是锑对人的伤害,即塑料制品中锑的迁移量,如果塑料瓶中含锑,意味着锑有可能会迁移到饮料、调味品等液体当中,但是否合格还需要做进一步检测。

龚龔也表示,本次检测初衷意在使全社会关注锑的总量,锑迁移到饮料中对人体有危害,回收或者焚烧进入大气和土壤更会造成二次污染,目前社会对锑的关注较晚,但并不意味着它的危险性小。龚龔也坦言,本次检测并没有涉及锑迁移率问题,所以不牵涉到塑料瓶安全性评价。

少喝 PET 包装的酸性饮料

塑料瓶中含锑,在何种情况下会迁移到水、饮料、调味等液体当中?刘清琇表示,锑作为催化剂使用,还会保持原来的离子状况,所以塑料不会限制其溶出。锑受塑料材质本身的稳定性、其中液体的性质、温度的高低等因素的影响,会慢慢地转移到塑料瓶中所盛装的液体当中,存在一些潜在危害。

那么如何防止锑从入口入呢?刘清琇介绍,高温、酸性饮料、长时间存放,这些都是促进锑从包装向液体转移的有利因素。如果所盛装的是酸性物质,锑更容易加速析出。要远离锑危害,就尽可能少喝 PET 包装的酸性饮料,同时注意选择离生产日期近、储存条件良好的产品。需要注意的是,不要反复使用 PET 材质的瓶子,最好不要装热水,买回 PET 包装的饮品后也不要长期存放,应尽快饮用。

龚龔也呼吁,一些生产厂家应该积极减少锑作为催化剂的使用,改用选用无锑环保型催化剂如钛系催化剂。同时生产厂家要多制造些天然材料、可降解的绿色包装。

(京华)

用眼不卫生 小心“眼结石”

近日,一条关于“佩戴美瞳导致眼结石”的微博被网友热转,翻开眼皮,上面布满密密麻麻白点的图片更是让人惊悚。很多人疑惑:眼结石到底为何物?常年佩戴隐形眼镜就会长眼结石吗?

“眼结石”并非真结石

“眼结石其实并不是和肾结石或是肝胆结石同样的结石,其实只是眼睛的小毛病”。清华大学第一附属医院眼科主任张亚琳表示,一般来说,眼结石只是眼睛的小毛病,没有或极少钙质沉着,并非真正的结石,因此多数情况下也不需开刀取出。

据介绍,当眼结石只是个小颗粒,埋在结膜下边,没有突出到结膜表面外,人们不会感觉到结石的存在,也可以暂时不管它。等它“冒”出头后,会对眼睑形成刺激,甚至使角膜擦伤,使人感觉眼睛有异物、刺痛,可以上医院把它挑掉。

张亚琳表示,挑眼结石在门诊就可进行,操作很简单。

沙眼干眼症也可引发

有些人长了眼结石治疗后不久,又长出了新的眼结石。对

此张亚琳指出,眼结石往往是由眼睛炎症引起的,炎症没有消除,只对症将结石剔除了,病源没断,所以还可能再发。

据了解,一般慢性角膜炎患者及老年人都是眼结石的高发人群,如老年人随着年龄增大出现结膜上皮退行病变,给眼结石的发生创造了机会。另外,沙眼、干眼症等现代人常见的眼部疾病也可能导致眼结石。

至于网友们所称的配戴隐形眼镜导致眼结石的说法,专家表示,不当刺激眼睑也可能导致眼结石,如果在佩戴隐形眼镜过程中不注意卫生,就可能导致眼结石。

预防重点是防炎症

眼结石多数因炎症而起,想要预防眼结石,重点就在于防眼睛炎症。专家指出,一旦有眼部不适,要及时就医治疗,消除炎症。

平时养成健康的用眼习惯也很关键,不要乱揉眼睛,要保持眼睛湿润。佩戴隐形眼镜的人要注意镜片的消毒保养,定期检查眼睛。若不适合配戴隐形眼镜,不要勉强尝试。

在风沙较大的环境下,最好能配戴保护的眼镜,避免风沙直接吹入眼睛。眼结石虽然只是结膜的小病变,但却是一个“危险信号”,提醒你注意眼结膜的健康。另外,如果眼结石一再生长,经常地剔除眼结石尽管没有致盲的危险,但还是会伤害眼睛的。

(人民)

吃得好方可睡得香

失眠主要是因为思虑伤神,耗损心脾;或因饮食不节,烟酒过度,耗气伤阴;痰湿阻滞,气机失畅等。长期睡眠不足,会出现精力不集中、记忆力减退、工作效率低下、头晕头痛、不欲饮食、情绪烦躁等现象。失眠日久会损伤人体正气,导致易于感冒,血压、血糖波动,消化道溃疡、抑郁症等疾病。

运动可以在一定程度上改善睡眠质量。规律作息可以使大脑造成条件反射,到了睡眠时间易于入睡。安静避光的环境,清新的室内空气,平静的心态为睡眠创造良好的条件。睡前过饥过饱,或进食油腻、干硬食物会影响睡眠。

失眠一般有肝气郁结、阴虚火旺、心脾两虚等类型,辨证用膳可以显著改善睡眠。肝气郁结型表现为失眠多梦、胸闷

胁痛、眩晕耳鸣、口苦口干、腹胀、性情抑郁或急躁,女性还可表现为月经不调。

归芍疏肝汤调理:当归、白芍、柴胡各 5 克,陈皮 10 克,加入萝卜、胡萝卜、南瓜各 100 克,调料适量,炖汤,食菜喝汤。每日一次,约 1 到 2 周可改善睡眠。

阴虚火旺型多见于老年和体质偏瘦弱的患者,失眠多梦,手足心热,易于出汗,咽干唇燥。

枣莲蜂蜜茶养阴安神:酸枣仁 30 克,柏子仁 10 克,莲子 20 克,蜂蜜 10 毫升,煎汤 200 毫升,每天一次代茶饮,约 2 到 3 周起效。

心脾两虚型可见多梦易醒,伴神疲乏力,不想吃饭,活动后心悸气短,面色苍白。

龙眼板栗粥健脾养心:龙眼肉 20 克,大枣 3 枚,板栗 50 克,百合 12 克,粳米 100 克,熬粥食用,每日 1 次。4 到 6 周可缓解慢性失眠。

(曹建春)

