

色彩鲜亮的陶瓷碗有毒？

不少人喜欢收集陶瓷碗。近日，有网友爆料，称一些色彩鲜亮的餐具如果与食物直接接触，可能会对健康产生不利影响。有网友在评论区表示：“塌房都塌到碗上了”“家里还有老人孩子”“还是把家里类似的碗处理掉比较安心”。

丢碗大潮从何而来？

丢弃陶瓷碗的情况并非个例。追溯到今年3月，很多人开始对陶瓷碗进行断舍离，这一现象主要是由于网友们误信某些账号发布的内容：315曝光“夺命瓷碗”，即釉上彩碗，可能会对健康造成威胁！导致许多网友甚至把合格的陶瓷餐具也丢进垃圾桶。

社交平台上，有网友发帖：自家的陶瓷碗盘真的不能用了吗？不少网友破防：自家也有釉上彩的碗，用了三年多……

而实际上，今年央视315晚会曝光的“毒餐具”是仿瓷碗，并非真正的陶瓷碗。

仿瓷碗，即密胺餐具，手感像陶瓷又不易破损，也被称为“仿瓷餐具”，生活中被广泛使用。据报道，公益组织在淘宝等3家电商平台随机购买密胺餐具送检，均被检出三聚氰胺超标、无产品标示等问题。这些存在安全隐患的餐具对消费者的健康构成了严重威胁。

有人转用素色餐具

作为花色陶瓷碗的收集爱好者，李女士也在今年3月之后，对自己的“收藏品”产生了疑虑。一方面，自己都是从知名店铺购买的，价格不菲，应该不会有安全隐患，况且平时的菜温也不高；另一方面，网上铺天盖地的消息让她陷入了困惑，最终还是决定不再使用那些花色陶瓷餐具。

李女士转而使用起白瓷餐具，并很快发现了其中的优点：“那些花哨的陶瓷餐具，一旦装上食物，里面的图案就看不到了，只适合饱眼福。还是纯色的更加耐看，装菜摆拍都很好看！”

陶瓷碗真的有毒吗？

陶瓷碗是否有毒？浙江省某医院营养科医生给出了答案。她指出，市场上确实存在一些不合格的陶瓷碗，可以称为“毒碗”。

“通常用的陶瓷碗都是陶土烧制后，再加上一层釉水制成的，在经过特殊工艺烧制后，合格的陶瓷碗对于人体是无害的。而市场上一些不合格的陶瓷碗，由于烤化温度不够或者工艺处理不当等因素，造成陶瓷碗重金属含量较高，确实是‘毒碗’。”

什么样的陶瓷碗才可能含有毒素？医生表示，目前市面上带有图案的陶瓷餐具主要分为三种类型：釉上彩、釉中彩和釉下彩。“其中，釉上彩色彩鲜亮，颜料中通常含有铅、镉等重金属，加上釉上彩相对低温烧制，可能导致颜料未完全固定，容易出现磨损、掉色。彩绘图案在最外层，直接接触食物。用它装高温食物、酸性食物，会加剧重金属析出。”



如何判断陶瓷餐具？

- 1 看成色
- 2 摸质地
- 3 刮釉面

把餐具放在光源下，看有图案的部分和没图案的部分折光是否一致，有玻璃质感的是釉中彩/釉下彩，反之是釉上彩。

釉中彩/釉下彩内壁光洁，摸上去光滑没有生涩感，图案边缘没有明显分界；釉上彩摸起来相对粗糙，像贴纸质感。

釉下彩的釉面非常坚硬，而劣质釉上彩可能刮一刮就会刮掉部分图案。从安全角度来看，纯白色陶瓷的安全等级最高，其次是釉下彩，接着是釉中彩，最低的是釉上彩。

据人民网科普

古人常说的“秋吃果”，指哪种果？

在古人的饮食智慧中，“秋吃果”这句谚语被现代人沿用。很多人可能以为，“果”字代表丰收的水果。实际上，它包括两种果，“秋吃果”意指秋季多吃坚果、水果。

哪些“秋果”要趁现在多吃？一起来看。

坚果

秋天是很多坚果的成熟期，作为植物种子，坚果具有安心养神、健脾养肺的功效，体虚者秋天常吃，有助补养元气。

入秋后，昼夜温差较大，心血管负担加重，坚果的不饱和脂肪酸含量非常丰富，能调节血脂，很适合秋天食用。

此外，坚果镁含量较高，常吃可调节情绪，有助预防秋季抑郁。

杏仁是维生素E的最佳食物来源之一，有助皮肤保湿，秋天多吃点杏仁，可对抗秋燥带来的皮肤干燥和紧绷感。

建议每周摄入坚果50~70克，相当于每天吃带壳葵花瓜子20~25克（约一把半），或花生15~20克，或核桃2~3个，或板栗4~5个。

水果

β胡萝卜素 推荐橘子、橙子

如果喝了很多水，皮肤干燥、没有弹性等症状仍未缓解，可能是缺乏维生素A导致。

水果中虽然不含维生素A，但其富含的胡萝卜素在体内可以转变成维生素A，其中转化率最高的是β胡萝卜素。

β胡萝卜素富含于橙黄色的水果中，通常颜色越深，含量越高，如橘子、橙子、杏、芒果、木瓜、鲜枣等。

需要说明的是，从食物中摄入过量β胡萝卜素会导致皮肤变黄，但对健康没有危害，停止摄入后，这种症状会逐渐消失。

膳食纤维 推荐石榴、梨

秋季干燥，更易发生便秘。成年人每天应摄入25~30克膳食纤维，高血脂、高血糖等慢病患者应摄入更多。

秋天应季水果中，石榴是补膳食纤维的冠军，吃半斤（250克）就能摄入12克左右，接近推荐摄入量的一半。

石榴最好连籽一起吃，其中富含多酚类物质，具有一定的抗氧化作用。咀嚼和肠胃功能都不太好的人可以将其榨汁后喝。

一个中等大的梨也能提供6克膳食纤维，其中不溶性的膳食纤维含量较高，促进肠道运动的能力很强，但胃肠比较敏感，容易腹泻的人，不要吃太多，或者把梨蒸煮熟了再吃。

维生素C 推荐鲜枣、猕猴桃

维生素C具有抗氧化作用，能维持正常免疫力。成年人维生素C的推荐摄入量为100毫克/天，要达到预防慢病的效果，摄入量应该达到200毫克/天。

每天吃一把鲜枣（40克左右）或者2个猕猴桃（约80克/个），基本就可以达到维生素C的推荐摄入量。

据生命时报

零食袋中的干燥剂，原来这么值钱！

食品中的干燥剂，看着小小一包，很多人会随手将其扔掉。殊不知小小的干燥剂，其实有大用处！今天就教大家怎样物尽其用。



鞋子除湿去味 汗脚的朋友有没有这样的体验。每次穿上鞋出去走几圈，回来时鞋内就会散发出不可描述的气味。这时候，只要在鞋内放上几包干燥剂，第二天鞋子就没味了。

防止调料结块 经常下厨房的朋友们有没有发现，平常用的盐等调料，总是隔一段时间就会容易结块。这是长期放置在外受潮后，盐吸收了水分引起的。

把干燥剂放在食盐或其他调料盒中，给它盖上盖子放置一下，就能轻松化解这一问题。

防止刀具生锈 对于一些易生锈的金属制品，我们也可以用上干燥剂。比如剪刀、剃须刀等金属用品，时间久了非常容易生锈，从而变得比较钝。

这个时候往收纳盒里丢几包干燥剂，就能有效解决物品生锈变钝的情况。

电子设备防潮 大家都知道，电子产品一定要注意防潮。比如，相机一旦受潮电池容易损坏。那么如何避免呢？往相机包里放几包干燥剂，就可以轻松解决。

防止照片变黄 老旧照片变潮发黄怎么办？相片收纳盒里放几包干燥剂，照片可以长期保持鲜艳。

泳衣除味 每次游过泳后，湿漉漉的泳衣不知道怎么收拾，叠在一起放在收纳袋里，拿出来时总是有味道。这时，不妨在收纳袋里放几包干燥剂试试。

防止车窗起雾 车窗起雾一直都是开车朋友心中最大的困扰，极易影响视线，导致交通事故。其实只要在窗户底部放点干燥剂，就可以有效解决起雾问题了。

据老年日报