

不要过分迷信 这些“疫”外走红的小家电

有报道显示,自新冠肺炎疫情暴发以来,小家电产品的销量逆势上扬。基于消费端需求的变化,健康、除菌成为消费热点之一,而像紫外线除螨仪、臭氧洗菜机、果蔬破壁机、负离子加湿器等这些和我们健康相关又有点“科技含量”的小家电,受到不少人的追捧。那么这些透着“科技范儿”的小家电,是“真香”还是在收智商税,听听专家们怎么说。

果蔬破壁机:它的功能牙齿就能做到

“破壁机其实就是加强版的搅拌机、粉碎机或者榨汁机。”天津科技大学食品工程与生物技术学院副教授王浩介绍,破壁机与其他料理机的最大区别便是高转速,能把食物研磨得更细。

“植物细胞都由细胞壁包裹,活性成分存在于细胞壁内。要想释放这些营养成分,就需要进行破壁。”王浩说,“其实破壁并不是一件多么神奇的事,大部分靠我们的牙齿就能轻而易举地初步完成。就算食物逃过牙齿这一关,绝大多数也难逃我们肠道里消化酶的破坏。”

“不过经过破壁机处理后的食

材,颗粒变小,与肠道的各种消化酶接触的面积增多,确实可提高肠道对营养物质的吸收。”王浩说,对于胃肠功能不好或消化能力较弱的人,使用破壁机处理后的食材可以减轻胃肠负担、辅助消化。而对于普通人,这样反而会使胃肠养成“惰性”,不利于健康。

很多人认为,使用破壁机能释放果皮、果核、种子中更多营养成分,对此王浩表示,中国营养学会推荐的果蔬的可食部位,大部分营养成分都在其内。而且有些水果的果核并不宜食用,如樱桃的果核中含有氢氰酸,食用后可能会导致中毒。

负离子加湿器:小粒径才能穿透人体屏障

“负离子,简单地说是指带负电荷的氧离子。空气分子被电离所产生的自由电子大部分被氧气所获得,因此空气负离子统称为负氧离子。”清华大学天津高端装备研究院张晓昊博士介绍,“自然界中,宇宙射线、瀑布冲击、电闪雷鸣、暴雨、绿色植物光合作用等都会在空气中产生负离子。”

负离子具有极佳的净化除尘、减少二手烟危害、预防呼吸道疾病等效果,在医学界享有“空气维他命”等美称。张晓昊表示:“随着空气污染加重以及现代人各种无规律的生活习惯,补充负离子有利于促进身体健康,延缓衰老。”

虽然自然界会产生负离子,但在城市中,负离子的含量非常少,典型数量为80个/立方厘米—160个/立方厘米,室内则更少。而世界卫生组织规定,浓度达到

4000个/立方厘米的环境,才具备养生保健功效。

“目前市场上的负离子加湿器基本都是在加湿器的基础上,增加了一个能产生负离子的模块,在正负电极之间施加高压,导致空气被击穿,形成负离子。”张晓昊介绍,但负离子加湿器产生的负离子很容易聚集成团,有很高的比例会形成大粒径负离子,这种大粒径的负离子移动不到30厘米就会消失,只有在加湿器出风口方向附近,负离子浓度才相对较高。因此使用负离子加湿器的时候,可以和风扇一同使用,增加负氧离子覆盖的范围。

张晓昊提醒:“尽量选能产生小粒径负离子的产品,小粒径负离子移动距离可大于100厘米,而且由于细胞膜孔直径仅有0.4—1纳米,因此只有小粒径负离子才能穿透人体屏障,真正发挥作用。”

紫外线除螨仪:只能“照死”表层螨虫

“螨虫通俗地讲就是‘迷你蜘蛛’,大多只有0.1—1毫米。”天津市中医药研究院附属医院皮肤科副主任医师吴玲玲介绍,虽然我们肉眼很难看到,但螨虫却在我们的生活中无处不在,自然界已知的螨虫就有5万多种。

“有部分螨虫寄生在人体和动植物中,会使人患上各种皮肤病。如疥螨会使人患上疥疮,奇痒难忍,传染性很强;蠕螨会引起‘酒渣鼻’。”吴玲玲介绍,最为常见的还是尘螨,会引起过敏性皮炎、哮喘病、支气管炎、过敏性鼻炎等疾病。尘螨滋生在地毯、沙发、毛绒玩具、被褥、坐垫、床垫和枕芯等处。

大多数紫外线除螨仪使用的都是UV-C紫外线灯,这种紫外线属于短波紫外线。“从原理上讲,

短波紫外线的照射会破坏螨虫细胞壁的整个蛋白质结构,引起蛋白变性后达到杀灭螨虫的目的。紫外线能照射到的地方,对于杀死尘螨有一定的作用。”吴玲玲介绍,但是短波的穿透力有限,只能杀死表面的尘螨,对隐藏在深处的尘螨是起不到杀灭作用的。此外在除螨过程中,螨虫还会躲起来,而后卷土重来。

“就算螨虫被杀灭了,它的尸体、分泌物和排泄物还存在,这些也都是过敏原。因此使用紫外线除螨的同时,最好配合一些简单‘粗暴’的除螨方法。”吴玲玲介绍,有的除螨仪自带拍打、高温功能,如果没有,可以用黏毛刷黏,或者暴晒、熨烫、吸尘、干燥、拍打,这些都是对除螨非常有效的办法。



臭氧洗菜机:不能给果蔬“深度解毒”

“臭氧洗菜利用的是臭氧的强氧化性,氧化分解一些细菌与微生物等。”天津大学化工学院教授张生介绍,臭氧洗菜机首先通过高压电离产生臭氧,然后利用臭氧的强氧化能力,使臭氧与农药、重金属离子、添加剂、病毒与细菌等有害物质发生化学反应,使得它们形成不溶于水的物质。再利用涡流喷淋式的水流和臭氧分解成为氧气过程中气泡爆炸引起的震动,来清除蔬菜、水果、鱼、禽、肉、海鲜等食物表面各种有害物质。

张生介绍:“家用臭氧洗菜机在正常使用过程中,产生的臭氧浓度一般为百万分之0.05左右,经过上面这一波

‘神操作’,将蔬菜水果放在臭氧洗菜机中清洗10—20分钟,原理上可去除表面的农药、细菌等。”

不过张生表示,“臭氧解毒”的方式只能解决果蔬生鲜食品的表层问题,但如果食品内部含有有害物质,则难以通过简单的臭氧洗菜机来解决。

此外,“高浓度臭氧的高氧化活性会损伤黏膜,人长时间待在较高浓度的臭氧中会损伤呼吸道、皮肤,刺激角膜,加速老化。”张生表示,但在正确使用的前提下,家用臭氧洗菜机产生的臭氧浓度还远远达不到伤害人体的程度。

(科技日报)

寓种于乐 齿间幸福

康贝佳口腔爱牙俱乐部活动频繁



康贝佳口腔将于本周六(23日)邀请种植专家解永富主任来院亲诊。解主任精通各种复杂条件下的种植治疗、牙列缺损种植修复、牙列缺失的种植义齿修复。康贝佳口腔不仅经常邀请专家名医为锡城缺失牙患者诊疗。而且还成立爱牙俱乐部开展各种活动,走出了一条融洽医患关系的新路。

据了解,经无锡康贝佳口腔的精心策划,昨天无锡康贝佳爱牙俱乐部组织开展主题为“齿间幸福”的苏州枫桥景区、枇杷园采摘短途一

日游活动,受到了广大患者的欢迎和好评。这次无锡康贝佳口腔举行的爱牙俱乐部苏州枫桥景区、枇杷园采摘枇杷一日游活动,先后到达苏州枫桥景区、灵岩山、枇杷园等地。旅途中那清新的空气、和煦的阳光、湛蓝的天空、翠绿的树木,使参加患者热情高涨。途中医患之间相互关心,温情友爱,一路上欢歌笑语不断。体现了寓种于乐、融洽和谐的医患关系,从而为达到患者“齿间幸福”的目的作出了很好的铺垫。

(小贝)