

健康那些事,看专家怎么说

高锰钢电水壶烧水会把人喝傻? 别信

专家:正常情况下,高锰钢炊具不会引起锰中毒

最近,不少人的微信朋友圈被一些标题诸如“你家有没有这种电水壶?赶紧停止使用”“高锰钢电水壶会使人变笨”“看见这种电水壶千万别买”的帖子刷屏。打开一看,里面都提到了江苏省质监局近期的一项风险监测。高锰钢究竟是什么?会有这么大影响?专家表示,长期使用高锰钢产品易溶出重金属,但一般情况下不会引起“中毒”,锰析出量超过人体限量才会影响健康。

现代快报记者 赵书伶

市民担忧

看到帖子,不敢用电水壶烧水了

电水壶是很多家庭的必备电器,可最近疯传的一些关于“高锰钢电水壶会使人变笨”的网帖,让不少人不敢再用家里的电水壶烧水了。

“我们家一直是用电水壶烧水的,看到这些内容真吓了我一跳。”南京市民张女士说,看到网帖后,她专门回家看了家里的电水壶,上面没有304不锈钢标志,于是不敢用家里的电水壶烧

水了。

和张女士一样想法的人还有不少,不少网友表示,“再也不敢用家里的电水壶烧水了”“难怪我会变笨,原来是电水壶惹的祸”“好担心,家里的电水壶是不是要丢掉?”

不过,也有网友表示不相信有这么夸张,网友“Danan”说:“家里一直用电水壶烧水,没发现有什么问题。”网友“伊人”觉得,“这估计是部分人的夸大和误读。”

风险监测

超五成电水壶锰含量约10%

高锰钢的话题从何而来呢?这还要从前不久江苏省质监局发布的电水壶产品抽查报告和风险监测报告说起。抽检结果显示,50批次的电水壶合格38批次,合格率为76%。在风险监测中就提到了高锰钢的问题,55.6%的电水壶产品锰含量在10%左右,存在使用高锰钢的问题。

热水壶不能用高锰钢吗?专家说,目前,电水壶的主体材质基本是不锈钢,不锈钢中起抗腐蚀性能的元素主要为铬和镍,304不锈钢中铬含量为18%~20%、镍含量为8%~10%、锰含

量小于2%,抗腐蚀性性能优良,是制造不锈钢食品容器的首选材料。

为什么市场上仍然有55.6%的电水壶产品使用高锰钢呢?负责抽检的江苏省质监局专家表示,这是由于市场上镍价远高于锰价,许多厂家为了节省成本,而选择高锰钢。这类不锈钢,锰含量是304系列不锈钢的4~5倍,镍含量却只有1%左右。外观上和304不锈钢相似,抗腐蚀性性能却不及304不锈钢。如果长期使用,不锈钢耐腐蚀性下降很快,不锈钢表面腐蚀后,重金属溶出风险将会随之增加。



卖场里电水壶销量不错 CFP供图

专家释疑

别担心,正常情况不会引起锰中毒

风险监测报告数据表明,对比锰含量和锰析出量,可以看出锰含量越高,锰析出量也越高,高锰钢中锰析出量多数在0.1mg/L以上,而风险监测的标准——GB 5749-2006《生活饮用水卫生标准》中锰析出量的限量值为:0.1mg/L。

据了解,锰是人体必需的一

种微量元素,但是人体长期过量摄入金属锰会影响神经系统的功能,产生记忆力减退、嗜睡、精神萎靡不振、神经功能紊乱等症状。报告提及,随着高锰钢表面耐侵蚀性的减弱,锰析出量会越来越多,如果超过人体的限量就会有损健康。不过专家也表示,一般情况下,是

不会引起锰中毒的。

国家食品安全风险评估中心2012年也曾辟过谣,锰摄入的途径主要是呼吸,胃肠对锰的吸收率仅为1%~5%,目前并未在临床上发现过因饮食摄入,引起锰中毒的案例。正常情况下,高锰钢炊具不会引起锰中毒。

电水壶用啥材质?目前无硬性规定

304不锈钢又是什么呢?

据了解,这是目前市场上常用的一种食品级不锈钢,具有耐腐蚀、硬度高等优点,常用作不锈钢食品容器的制造材料。

不过,目前国家强制性标准

GB 9684-2011《食品安全国家标准 不锈钢制品》中对不锈钢食具容器、餐具等制品使用不锈钢材料要求相当宽泛,并未规定一些具体的不锈钢牌号。

对于这次网上广为传播的内容,江苏省质监局相关工作人

员表示,可能引起了误读。建议标准化管理部门完善相关产品标准,增加产品中与食品接触部件材质的卫生安全指标检验,同时建议修订不锈钢制品卫生标准,增加锰析出量检验指标,确保消费者安全。

你可以没有“A4腰”,但一定要拒绝大肚腩

专家:腰细肚子小的人群,患心脏病、高血压的风险相对小

最近,“A4腰”(比A4纸还要窄的小蛮腰)成网络热词。很多女性纷纷晒自己的小蛮腰。这种好身材在医生看来,是健康的吗?昨天,南京市中医院心血管科顾宁主任中医师介绍,腰不是越细越好,但是,腰肢纤细、肚子比较小的人群,患心脏病、高血压这类疾病的风险的确会比较小。

通讯员 李珊 莫禹凡 现代快报记者 刘峻



最近,很多女性在网上大秀A4腰 CFP供图

腰肢纤细,远离很多疾病

顾宁介绍说,现在网上很多女性晒出自己比A4纸还要窄的腰,从健康的角度看,她们患高血压、心脏病及糖尿病的风险的确比腰粗的人群降低了不少。专家说,一般腰围是和体重成正比的,腰围减下来,体重就减轻了。现在很多疾病的诱因就是过于肥胖。体重减下来了,对于远离一些疾病肯定是有利的。

从医学方面来看,之所以会有这样的结论,是因为腰部脂肪

不稳定,在不断地消耗和补充。在这一过程中释放出来的脂肪不断进入血液,使血脂如胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白等升高,从而增加患心血管病的机会。顾宁说,不仅仅是女士,这在男士身上也是适用的。

管住嘴迈开腿拥有好身材

众所周知,我们的身材受到遗传和自身生活习惯的影响,所以,不仅在吃的方面要注意,还要在生活习惯方面也有所改善。首先,在摄入的食物方面,

一定要注意多样性。既要有鸡鸭鱼肉这类动物性的食物,也应该有谷类、豆类、蔬菜、水果等植物性的食物。同时还可以增加一些蛋白质、低碳水化合物的饮食。减少糖的摄入,一方面能减少胰岛素的分泌,减少体脂的合成。另一方面,使体内原有的糖储备量降低。

还有很重要的一点就是运动。自己平时可以参加一些有氧运动,建议强度比较小,但适当延长运动时间。因为不是运动强度越大,消耗的脂肪就越多。

注意

太瘦也不行 抵抗力差

在一定程度上说,腰细能够免除很多疾病带来的困扰,但绝不是腰越细越好。瘦的弊端也不少,过瘦和过胖一样对人体有害,医学上早就发现形体偏瘦与多种疾病有关。

首先是内脏下垂发病率高。更重要的是体瘦者对疾病抵抗力也相对较差。当感染或慢性消耗性疾病或恶性肿瘤时,体瘦者往往疾病承受力差,因为营养及体力不足,脏腑功能储备不够。所以,保持自己的体重在正常范围内最好。