



原来如此

01

吃辣的食物体温会上升?

吃辛辣食物会给身体带来各种影响,最有代表性的变化就是身体感到发热或是出汗。但实际上,吃辛辣食物时,身体的温度并不会上升。

除了舌头以外,辣椒素受体同时存在于胃、肠的神经。辣椒素受体在43℃以上的温度时会被激活,因此,辛辣物质激活体内的辣椒素受体时会令身体产生错觉,感觉像是全身发热(灼热感)。

除此之外,吃了辛辣食物后,位于消化管神经细胞的辣椒素受体被激活,会引起交感神经活跃,从而使人出汗。出汗后皮肤表面温度会下降,因此吃了辛辣食物后,实际上体温反而会下降。

02

睡觉究竟侧卧好,还是平躺好?

我们通常说的睡姿有三种,分别是:仰卧、侧卧(左侧卧、右侧卧和蜷缩式睡)、趴着睡。

老人以及舌体胖大、软腭低、小舌头粗大和肥胖的人,不建议仰睡。因为肌肉放松、舌肌松弛后坠,会导致上气道狭窄,加重打鼾或者引起打鼾。

左侧卧会使左侧的手臂酸累,还会压着心脏,对血液循环稍有影响,有心脏疾病的人建议不要这样睡觉。右侧卧因为没有压着心脏,心脏、肺和胃肠的功能就不会受影响,肌肉能放松,肺部通气呼吸自然,因此是最佳睡姿。

趴着睡则要配特殊的床,比如按摩床,这样可以让舌体受重力作用往下坠,减少舌根阻塞气道。

所以建议排除特殊疾病外,最佳睡姿为右侧卧,其次是仰睡,最后是左侧卧。

03

为什么打呼噜的人吵不醒自己?

打呼噜(打鼾)是由于熟睡的人在吸气的过程中,气流在呼吸道中受到阻碍无法顺利通过,使得喉咙后部的薄膜组织振动而产生的。

首先,打呼噜这件事一般发生在深度睡眠阶段,这个阶段处于深度睡眠,很难被唤醒。其次,我们的大脑对自己的呼噜声频率响度等信息其实是很明了的,以至于能主动“屏蔽”掉呼噜声,就好像别人挠你痒痒你觉得痒,自己挠就不痒了,因为你的大脑知道你该干什么。

当然,打呼噜的人也不是绝对就不会被自己弄醒。比如有时候突然呛一口气,扰乱了打呼噜的节奏,大脑一下子反应不过来,可能就把自己吵醒了;也可能呼吸道堵塞严重导致缺氧,感觉要窒息了的人也会瞬间惊醒。

04

透明手机壳用旧了为什么会变黄?

透明手机壳大部分用的是TPU材料,中文名为热塑性聚氨酯弹性体。这种材料具有耐磨性、防水性、耐低温等综合性能。缺点就是在户外使用过程中,易发生泛黄、机械性能下降等光氧化老化现象。在发生老化的过程中,TPU材料会发生颜色发黄的现象。

TPU材料所用的一般是芳香族二异氰酸酯,当这种结构的TPU材料受到光热等因素影响时,异氰酸酯中的芳香体系就会被逐渐氧化而导致发黄。

据《科普中国》等

“厨房食用级”“对身体有益的食物对肌肤同样有益”“你可以把我们的万用油加进你的早餐里食用”“100%天然无合成的润肤霜”……如今,“可食用”俨然已成为最热门的概念。

与其他化妆品相比,“可食用”级护肤品标榜产品成分的天然性及安全性,强调其成分达到可食用级别。而在这些“能吃”的护肤品中,除了各个品牌推出的主打产品,还有不少网友的DIY“心得”,猕猴桃酸奶面膜、番茄祛痘面膜、果醋绿豆紧缩毛孔水……那么这些“能吃”的护肤品真的更好吗?

“可食用”级化妆品吃不得

01

“化妆品与食品属于不同行业,二者使用部位不同,吸收成分不同,所用原料及产品指标要求、禁限用要求,所执行的规范、检验标准均不一样。”天津强微特生物科技有限公司研发总监、天津大学生物化工专业硕士王培培介绍,化妆品原料参考国家发布的《已使用化妆品原料名称目录》,共8783种,食品添加剂参考《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》,共2370种。

王培培介绍,以酒精为例,食用酒精执行标准为GB10343-2008,其中普通级酒精的甲醇指标为“≤150毫克/升”,允许极少量甲醇存在;而在《化妆品安全技术规范(2015)》中,甲醇属于

禁用成分。再比如对于微生物的要求,食品按照食品微生物学检验国家标准GB4789等,共需检测42项,化妆品则遵循《化妆品卫生规范》要求,检测细菌类微生物细菌总数,如粪大肠菌群、绿脓杆菌、金黄色葡萄球菌等,二者要求完全不同,并不是食品级产品用在护肤方面就更安全。

“商家新推出的‘可食用’级化妆品概念,实际上是为了宣传效果而使用的市场语言。”天津市药品监督管理局化妆品监管处主任科员牛东斌表示,从现有的标准以及规范来说,化妆品是不可以食用的,亦不存在“可食用”级化妆品这个概念。

直接涂抹,有效成分难吸收

02

“很多食物中的某些成分的确可以起到护肤的作用。”天津科技大学食品工程与生物技术学院副教授王浩介绍,比如多糖类的燕麦有很好的保湿功效,含有茶多酚的绿茶类、人参中的人参皂苷有不错的抗氧化功效,含有甾体皂苷等物质的龙舌兰有很好的抗炎保湿功效。

“但需要注意的是,千万不要将食材成分直接和其他化妆品混合到一起。”牛东斌提醒,因为化妆品中含有防腐剂成分,添加食用成分后会破坏化妆品中的防腐剂体系,可导致产品发生变质、发霉、油水分层等现象。

“其实直接涂抹食物成分,皮肤很难吸收。食物里的成分很多都是大分子,很难实现透皮吸收,甚至会损伤皮肤;此外还有一些成分在空气中不是很稳定,直接涂抹,效果会大打折扣;同时也会有因微生物超标等而形成的刺激因素存在。”王浩举例说,正规化妆品里使用的一般都是维生素C稳定形态的衍生物,且浓度、刺激度都有调节。直接涂维生素胶囊或者直接把柠檬汁挤入面膜里,不仅达不到护肤效果,而且柠檬酸具有很强的腐蚀性,容易出现脸干、发红等症状,严重的还会引起皮肤过敏。

只用纯天然提取物,无法制成护肤品

03

“消费者通常会觉得‘可食用’一定更好更安全,有很多人都‘痴迷’于纯天然、无添加、纯植物这些概念。”王培培介绍,化妆品由多种成分配置而成,其中包括多种化学成分,只用纯天然植物提取物是无法制成护肤品的。

牛东斌表示:“很多化妆品宣称‘不含防腐剂’,这主要有以下几种情况:第一种情况是产品中确实不含防腐剂,多为一次性包装产品(如胶囊类产品)和基质本身不易长菌的产品(如精油、唇膏、花露水、香水等);第二种情况涉嫌炒作概念。这一类产品添加了一些具

有抑菌效果,同时又不在于《化妆品安全技术规范》准用防腐剂列表里具有防腐作用的成分,如戊二醇、辛甘醇等;第三种情况是虚假宣传或误导消费者的产品。”

“此外,未经过认证的‘天然’或‘有机’产品,其隐患还是很多的。”王培培表示,比如茴香、天竺葵、玫瑰等含有的部分生物碱及挥发成分,有潜在的致敏性;丁香、紫荆花等提取物是造成气喘的植物原料……同时,这类化妆品在效果上也没有保证。天然成分中功效物质含量通常较低,比如人参、大豆、亚麻籽等宣称含有功能性蛋白及小分子多肽,但文献指出,从人参根粉中提出活性多肽比例为0.001%,然后其提取液再以0.1%—10%的添加量加入配方中,靠植物提取物中含有的多肽起到护肤作用比较困难。

据《科技日报》

「食用级」护肤品,真的能吃吗?

对不起,你又被套路了

