

香葱一擦就掉色,是被染色了?



近日,一则新闻引起网友热议,主角是“香葱”。让香葱登上各大热搜的,不是涨价,而是有消费者反映,在当地多个农贸市场出现了一种“掉色香葱”,这种葱一擦就会掉色。

经检测,16个小葱样品中,有7批样品铜含量高于自身营养成分,可能使用了波尔多液。那“香葱掉色”真的正常吗?“波尔多液”是什么?长期食用这种香葱对人体有什么危害?

1 香葱为什么会掉色?

香葱掉色,掉的可不仅仅是颜色,更根本的原因在于“杀菌剂”——波尔多液。

波尔多液也就是“蓝矾”。其化学名称为“五水合硫酸铜”,一个分子的“无水硫酸铜(白色)”与五个“水分子”结合后就会形成“蓝色物质”。当“硫酸铜+生石灰+水”后,就会形成一种“天蓝色的胶状悬浮液”,即为“波尔多液”。

对于香葱而言,波尔多液其实是一种“合规且优秀的杀菌剂”,它的杀菌作用主要通过铜离子来实现,对多种病菌都可以起到“杀灭作用”。

波尔多液喷到植物表面后会形成一层薄膜,此薄膜较稳定,遇水时也不易被冲掉;植物一旦受到病菌细胞的侵袭,薄膜中释放出的铜离子可以起到杀菌、防病(治病)和保鲜作用。

此外,它具有对人和畜低毒,成本低、药效持久、不易产生抗药性、可促使作物生长健壮、叶色浓绿等优势。

因此,它在现代农业生产中被广泛使用(防治果树、蔬菜、棉、麻等多种病害),使用历史约100多年。

香葱中含有叶绿素,而叶绿素的核心是“包含镁离子的卟啉环(一种环状结构)”;而镁离子较活跃,易“跑开”,叶绿素容易降解,葱叶则表现出“枯黄”;而当铜离子代替镁离子进入卟啉环时,此结构将非常稳定,这时以铜离子为主导的叶绿素就会表现出绿色。

因此,硫酸铜经常以“护色剂”的身份帮助植物标本护色。

2 食用掉色香葱,对人体有害吗?

铜,虽为重金属,但也并没有想象的那么可怕。

铜元素,其实是一种“人体必需的矿物质元素”,机体一旦缺铜,容易引起缺铜性贫血、心血管受损、中枢神经受损、影响结缔组织功能和骨骼健康等。但很多家常食物中都含有一定量的铜,日常饮食可以获得足够的铜,因此几乎不存在“铜缺乏”的问题。

当然,铜过量摄入对于身体也会产生威胁。人体单日摄入铜超过64毫克,容易诱发铜中毒,导致出现反胃、恶心、腹泻、血尿等症状。值得注意的是,铜摄入量超过正常摄入量1000倍才有致命风险,吃几根香葱不太可能引起中毒。

从金属角度来讲,铜本身也是一种“重金属”,但它并不是和砷、铅等元素一样的“有毒重金属”。食用掉色香葱可能会有一定的铜“残留”,但不足以伤害身体。波尔多液的杀菌因子是“铜离子”,其潜在毒性其实也是铜离子。

3 以后香葱还能吃吗?

对于“掉色香葱”,还需要持客观的态度去看待。

一、所谓的染色、中毒并没有那么“严重”,正常情况下不会给人体带来伤害。

根据苹果皮中的铜残留量进行推算,每公斤掉色香葱中含有的波尔多液约为几毫克,此剂量并不足以对身体构成威胁。

但也不能排除有不法商家过量添加甚至额外加入非法添加物等问题。

二、日常生活中,香葱多以“配菜”的形式出现在餐桌上,人们对其单次摄入量非常有限,铜元素和波尔多液的量自然也更有限,所以不必太过担心。

综上所述,“掉色香葱”并没有那么可怕,可以放心食用。

值得注意的是,买回去掉色的香葱要进行适当浸泡和完全搓洗,特别是葱叶间的缝隙,将蓝色物质洗掉,即可食用。

再次提醒,日常生活中不要贪小便宜,也别太偏向“尤为光鲜亮丽的菜品”,尽量到大型连锁超市购买蔬菜,降低安全风险。遇到问题及时向相关执法部门反馈,进行维权。

据《生命时报》

天天喝牛奶,为啥还缺钙

读者王女士问:最近单位体检我查出有轻度骨质疏松,可我平时喝牛奶挺多的,每天都能达到300毫升以上,为什么还会缺钙呢?

中国老年学会骨质疏松专业委员会委员闫爽答:牛奶确实是补钙的好食物,但仅靠补钙是不能预防骨质疏松的,蛋白质、钾、镁、锌、维生素D、维生素K、维生素C、维生素A等很多营养素都与骨骼健康有关。

近年来,有研究发现,抗氧化物质对补钙也有帮助,能减少骨组织的炎症反应,从而有利于预防骨质疏松。要想补足这些营养素,需要饮食多样化,单靠某几种食物是远远不够的。因此,挑食、偏食的人往往更容易骨质疏松。食物多样要做到每天吃够12种食物,每周吃够25种。其中,谷类、薯类、杂豆类每天吃够3种,每周5种;蔬菜水果类每天4种,每周10种;畜、禽、鱼、蛋类每天3种,每周5种;奶、大豆、坚果类每天2种,每周5种。除此之外,以下几个原因也可能导致钙流失:

一是吃得太多。人体内的钙是通过与钠相伴从尿中排



出的。因此,如果吃盐多,尿钠就排出多,尿钙排出量也会增加,身体内的钙流失也随之增多。除了要少吃盐外,建议大家在选择食物时,仔细阅读食品标签,尽量选择钠含量低的产品。

二是吃肉太多。吃肉太多不仅会造成脂肪超标,还会导致摄入过多蛋白质。有科学家研究发现,膳食中适量的蛋白质有助于钙的吸收,但当膳食中蛋白质过多时,钙的吸收率反而降低,而尿排泄钙增加,从而引起钙的缺乏。研究证明,蛋白质摄入每增加50克,钙的排出量就会增加60毫克。膳食指南建议,成年人每天畜禽肉类的摄入量应为50克—75克。

三是咖啡过量。有统计表明,每天饮用4杯以上咖啡就会影响钙的吸收;每天消耗300毫克以上的咖啡因,就能加速钙质的流失。除了咖啡外,巧克力、浓茶和一些提神饮料也是咖啡因的重要来源。

四是喜烟嗜酒。大量研究已经证明,吸烟会影响骨峰的形成,导致骨密度降低;过量饮酒会使肝功能受损,从而使维生素D的代谢受到影响,不利于骨骼的新陈代谢,诱发骨质疏松。

如果在饮食方面做得很好,那大概率是因为晒太阳不够和运动量太少导致的,平时要注意多晒太阳,适量运动。

依文

含三类成分的面霜慎买

近日,有报道称,江苏一名5个月大的女婴在使用一款抑菌霜后,出现发育迟缓、脸部肿大、毛发增多等症状,此事引起广泛关注。不少家长疑虑,婴幼儿的护肤产品要怎么挑?

婴幼儿的皮肤特点

一方面,皮肤较薄。婴儿的皮肤只有成人皮肤的1/10厚,表皮是单层细胞,而成人是多层细胞。婴儿皮肤的角质层尚未发育成熟,真皮及纤维组织较薄,新生儿的皮肤含水量为74.5%,婴幼儿为69.4%。真皮中胶原纤维少,缺乏弹性,非常幼嫩、敏感,抵抗干燥环境的能力较弱。

另一方面,皮肤黑色素生成少。

婴儿皮肤黑色素生成很少,因而色素层薄,容易被阳光中的紫外线灼伤。因此,从婴儿时期就要避免过度暴露在强烈的阳光下。外出时,暴露的皮肤应使用无刺激性不含有机化学防晒剂的婴儿防晒品。另外,婴儿皮肤平均表面积是2500平方厘米,平均体重5千克,二者之比为1:500。所以,同样量的洗护品吸收得要比成人多,对过敏物质或毒性物的反应也强烈得多。同时,因免疫系统尚未完善,抵抗力弱,较易出现红

斑、丘疹等皮肤过敏的情况。

给宝宝挑润肤霜要看成分

1.买宝宝专用的。宝宝专用的润肤产品比成人的成分简单,更安全。

2.看成分。婴幼儿护肤品成分表里,如果有以下三类成分,谨慎购买。

防腐剂类:甲基异噻唑啉酮、羟苯甲酯、羟苯丙酯,有致敏风险;

樟脑:误吞有风险;

乙醇、激素、香精:过量吸收对皮肤对宝宝身体有害,前两者严禁添加,后者添加含量尽量要少。

3.少用碱性产品。碱性洗护品会破坏宝宝皮肤的保护膜,如果孩子使用护肤品后,皮肤出现红肿、脱屑干裂、丘疹、痛痒等不适,一定要及时就医。

4.别盲目相信宣传。给婴幼儿选面霜,一定要通过正规渠道、正规厂家购买,对于宣称有“特殊功效”“快速见效”“零添加”的产品,要慎重使用。

特别提醒,婴幼儿皮肤出现异常后,如果难以判断和处理,建议及时就医,不可擅自使用激素药物或含有激素成分的产品。

庄淑波

