

百科大求真



用白醋去鱼鳞,省时省力。

白醋能去鱼鳞

很多人都喜欢吃鱼,但刮鱼鳞却是一件比较麻烦的事情,不管是用刀还是用刮鳞器都存在一个问题:鱼鳞飞溅。而最近有读者称,借助白醋就能轻松刮鱼鳞,这是真的吗?

记者决定用实验进行验证。按照读者的方法。第一步,在鱼

鳞表面刷上白醋,用刷子反复刷2~3遍,涂抹均匀。第二步,刷好之后静置5分钟。第三步,用手戴上手套直接剥鱼鳞。记者发现,成片的鱼鳞非常轻松地就被剥下来,而且一点都没有飞溅。再看鱼肉也没有变色,醋只是停留在鱼鳞表面,没有浸入到鱼肉

中,也不用担心鱼肉会变酸。

为什么白醋能去鱼鳞?原来,这是因为白醋具有杀菌和软化角质的作用,把白醋刷在鱼鳞上并静置5分钟之后,鱼鳞就已经被泡软了,这时候鱼鳞就能被轻松的剥离了。

□本报记者 黄盈盈 文/图

室内空气检测、治理市场渐火 机构选择有门道

随着生活水平的提高,如今人们对房屋室内装修污染检测的关注度也随之增加。但是什么样的机构具备室内装修污染检测资质呢?又有什么样的方式可以有效祛除包括甲醛在内的室内装修污染物?

室内污染检测认准 CMA

据了解,室内空气污染物主要有甲醛、氨、苯、甲苯、二甲苯、挥发性有机物以及放射性气体氡等。像苯、氨、挥发性有机物等都可以在6~12个月内挥发降解完成,治理方式只需开窗通风即可。但甲醛的挥发时间却可达3~15年,很多人驻多年的房间,仍可检测到甲醛超标。这让人们“谈甲醛色变”。

随着市民对室内环境越来越关注,有需求就有市场,市内空气治理公司如雨后春笋般出现。记者通过网上搜索,随机电话咨询了3家从事甲醛检测的公司,对方表示他们都同时经营甲醛检测和甲醛治理的业务。一家检测公司声称,如果选择该公司做甲醛治理,可以免去检测费用。每平方米治理费用70~130元不等,甚至还有新进检测治理机构打出20元/平方米的超低治理价。

但行业一时的繁荣,也让这个行业一些不规范的行为显露无遗:大部分公司不具备CMA认证资质(中国计量认证,由省级以上政府

量行政部门对检测机构的检测能力及可靠性进行的一种全面认证及评价),出具的检测报告不具有法律效力;检测公司同时承接空气治理业务,既当“裁判员”又当“运动员”,严重不符合相关行业规范;市面上销售的很多所谓“甲醛清除剂”,甲醛去除效果并不理想,有概念炒作之嫌。

据了解,各地质监部门对申请CMA认证资质的企业有诸多要求,比如公司拥有相关实验室、专业分析团队等,普通小公司很难拿到这一资质。目前泉州的检测机构大多是挂靠外省市的一些具备CMA认证的专业检测机构,以此开展业务。

目前,室内空气检测主要有两种方式:六合一采样法和大气采样法。六合一采样法简单方便,现场就能读出数据,但是已经有新闻报道过,这类产品是在检测终端进行数据调整的,想要什么数据就可以进行设置。所以这样的检测结果适合自己看,但要是拿这个去打官司或投诉装修公司是不行的。

那么专业CMA认证机构是怎样检测的呢?据从业者介绍,此类检测大都采取空气采样法。检测前,需要把房间封闭1小时以上,柜子和抽屉全部打开,温度最好在23℃以上。以上条件完备后,再使用专业仪器采样空气。采样气体会送至专业实验室分析,大约1周后才能出具纸质检测报告。

室内空气治理有猫腻

室内空气检测完成后,一旦出现污染物超标,大多数消费者会选择请专业机构进行污染治理。

但是目前市面上,很多检测机构即承接污染检测业务,又承接污染治理业务。先不论这些公司所用的治理室内空气污染的产品效果如何,就说他们给自己治理过的房间出示检测报告,告诉业主可以放心入住了,即是“裁判员”,又是“运动员”,如何能保证检测、治理结果的公正性。

此外,据业内专家介绍,目前市场上销售的甲醛清除剂效果还有待检验。“甲醛是一种处于长期游离的状态,消除的过程比较漫长,甚至可以达到十几年。”华侨大学化工学院一位专家在接受记者采访时表示,因为甲醛在不停地释放,所以宣称甲醛清除剂可以让甲醛在几个小时内快速释放的说法是不科学的,以目前的技术来说,一次性清除甲醛似乎很难。而更令人担忧的是,目前甲醛清除剂并无明确标准,这也给市场规范化发展带来阻碍。

而民间所谓用茶叶渣、菠萝、柚子皮等“纯植物”方式来清理甲醛,更是没有半点科学佐证。目前治理甲醛超标最有效最健康的方式,就是通风或者安装“新风系统”一类的空气流通系统。

□本报记者 李彩虹

@小曼微生活

关注生活点滴,倡导健康生活。你有疑问我来解答,欢迎@小曼微生活。微博网址为http://t.qq.com/hyy088。

【情绪平稳有利护心】保持平稳的心情对维持心脏节律十分重要。一是平稳心情。养成读书、学习的习惯,有助开阔心胸、稳定情绪;太极、游泳、书法、绘画等活动也能使人更加心平气和。闲暇时可到郊外游玩、听些轻音乐等,有助维持情绪平稳。二是保持社交。多和不同的人打交道,参与社交和志愿活动,能丰富精神生活,保持开朗乐观。

【脾胃不好少吃莲子】金秋莲子最养人。生莲子肉性平偏凉,能养心安神、除烦止渴,可治虚烦、惊悸、失眠。莲子虽然好,但是以下人群食用还是需要多加注意:胃胀胃酸多者及大便燥结者不宜;新产恶露不尽者暂时不宜食用;脾胃虚寒者宜去心食用;莲子淀粉含量高,糖尿病患者不宜多吃。

【挑食品首选加工少的】购买食品时应养成读标签的习惯,尽量挑选加工程度低的食品。比如完整的水果蔬菜中营养素与多种氧化酶、氧气被细胞壁分离,氧化反应无法发生,但做成果蔬汁后,营养素与氧化酶、氧气充分混合,维生素C、多酚类等营养素损失较大。谷类主食加工精度越高,维生素B₁、多种矿物质、膳食纤维等营养素损失越大。未经过精磨的红小豆、绿豆、芸豆、干豌豆、干蚕豆等杂粮,富含更多膳食纤维、维生素和抗氧化物质,更值得购买。

吃的学问

代餐粉能否代替三餐?

近年来,声称能补充人体必需营养元素的代餐粉越来越受到饮食不规律人群的欢迎。那么,代餐粉真能代替一日三餐吗?

据悉,目前的代餐粉的一般成分都是各种杂粮、蛋白提取物、维生素、果蔬纤维等,声称具有低热量、低脂肪、高纤维、饱腹感强的特点。记者发现,谷物代餐粉是最普通常见的一款代餐产品,在不少大型超市,这类代餐粉有专门的柜台销售。一位销售人员告诉记者,谷物代餐粉非常符合近年来“多吃粗粮杂粮”的养生概念,因此受到很多人追捧,其中以中青年消费者居多。

谷物代餐粉,通常会选取红豆、薏仁、燕麦、魔芋、黑芝麻、枸杞、红枣、黑豆、核桃等为原料,再添加部分糖、膳食纤维等制成,典型的有红豆薏仁粉、黑芝麻黑豆粉等。其售价10~100元/500克不等。记者查看了这类谷物代餐粉的营养成分标签:主要是谷物,补充碳水为主,另外其膳食纤维比例较高;热量大多在350~500大卡/100克。

对此,食品研发工程师傅仰裕表示,代餐粉是用以取代某部分或者某正餐的营养粉。但是,必需性营养素只能保障人体基本生存,是营养摄入的下限,不能满足人体的特殊需求。首先,相比蛋白奶昔和青汁,谷物代餐粉的热量较高,而且它与纯大米、纯燕麦等杂粮热量相当;其次,单吃谷类代餐粉,会缺少蛋白质和维生素。

傅仰裕表示,如果每天吃代餐粉而不进行正常的饮食摄入,脸色会变得蜡黄或者苍白,头发会干枯、分叉,记忆力会下降,情绪上暴躁易怒,身体机能也会减退。上述症状的产生是因为缺少了植物功能化学素的摄入,一些额外的营养元素如负责调节神经的、改善情绪的、增加皮肤弹性的,代餐粉没有办法补充。同时,一直进行相同的营养补充,不足的营养就会越来越匮乏,给人体健康造成伤害。

□本报记者 黄盈盈