

近日,一条关于保温杯的热搜引起了大家关注:保温杯使用的5个禁忌,分别为:不宜装牛奶豆浆,不宜泡茶,不宜携带中药,不宜泡胖大海、红枣,不宜装碳酸饮料和果汁。这“5个禁忌”的说法靠谱吗?保温杯到底该如何用?

关于保温杯使用的“5个禁忌”靠谱吗

保温杯的材料和保温原理是什么?

要想知道保温杯泡茶是否有毒,我们先来了解下保温杯的保温原理。

顾名思义,保温杯是指能够将内装食品保持一定温度的容器,这里的“保温”其实包括保热和保冷两种功能。保温杯一般通过杯身和内胆双层结构间的真空夹层进行隔热,有些保温杯还会通过内胆外侧镀铜、在夹层中使用吸气材料等方式进一步加强保温效果。

目前我国有一系列的国家标准、行业标准对该产品的质量技术性能进行管控,如《不锈钢真空保温容器》(GB/T 40355-2021)、《不锈钢真空杯》(GB/T 29606-2013)以及《不锈钢真空烤瓷保温杯》(QB/T 5613-2021)等。

生产保温杯所使用的材质多种多样,包括常见的不锈钢、陶瓷、玻璃等,也会涉及塑料、硅胶、涂层、镀层等多种材质。在食品安全国家标准体系中,保温杯属于“食品接触材料及制品”的管理范畴。我国已经建立了完善的食品安全国家标准体系对上述材质的安全性进行管控,如《食品安全国家标准 玻璃制品》(GB 4806.5-2016)、《食品安全国家标准 食品接触用金属材料及制品》(GB 4806.9-2016)等。

作为食品接触材料及制品,保温杯必须符合我国食品安全国家标准的规定才可上市销售。

品质过硬的保温杯,没那么容易析出“有毒物质”

食品接触材料的安全风险主要来源于其中可能“迁移”到食品中并造成健康危害的物质,如金属材料中的重金属元素、塑料材质中的某些单体和添加剂等。

材料科学与工程学院专家表示,在遇到碱、盐等腐蚀性环境时,确实有可能发生腐蚀的情况,导致部分合金元素溶出。因此,国标GB9684-2011中重点要求了多种合

金元素的溶出量限制。

需要特别注意的是,测试条件非常苛刻,是日常生活中几乎不可能的情况——需要在4%浓度的醋酸中煮沸30分钟,再在室温放置24小时后分析其中的金属含量。结果显示,不锈钢器皿的各种合金元素溶出量都低于0.5毫克/平方分米。

正所谓“不能抛开剂量谈毒

性”,日常生活中的茶叶、枸杞、碳酸饮料、牛奶中的酸性物质等,对于符合标准的不锈钢保温杯来说,即使泡上几天,也不用担心会有合金元素的溶出。

如果选用的是质量不过关的保温杯,那就另当别论了——比如采用高锰低镍钢内胆,耐腐蚀性差,在酸性介质中,重金属就容易迁移出来。

长时间焖泡,会让口感和营养“打折”

前面提到,“保温杯泡茶、碳酸饮料、牛奶等会产生有毒物质”的说法纯属夸大,但用保温杯长时间焖泡,确实可能会让营养丢失、口感变差,还可能让你“闹肚子”。

以茶叶为例:茶叶含有茶多酚、单宁、芳香物质、氨基酸和多种维生素,当用开水在茶壶或普通玻璃杯中泡茶时,这些活性物质及风味物质很快就会溶出,茶香四溢。而用不锈钢保温杯泡茶,无异于用高温水长时间、不断地煮制茶叶,使茶多酚溶出得极为充分,同时活性物质和芳香物质受热被破坏,导致茶汤

色浓、颜色发暗、味道苦涩。

2016年,江苏省质监局对保温杯产品的质检检测发现,同等水温焖泡茶叶,保温杯的茶汤明显颜色更深。茶多酚在保温杯的高温下容易被氧化成颜色更深的茶褐素,保温性能越好、焖泡时间越长,茶多酚的氧化与流失速度越快。

以牛奶豆浆为例:豆浆、牛奶中的酸性物质不容易与不锈钢发生反应,但仍不建议用保温杯长期盛放。因为豆浆、牛奶等富含营养物质,要想延长储存时间,必须严格灭菌或低温存放。否则在合适

的温度下,经过一段时间,微生物就会大量繁殖,导致酸败、变质,人食用后可能引发肠胃炎。如果真的要保温杯装牛奶豆浆,建议先用沸水将保温杯烫洗一遍,再倒入牛奶或豆浆,并在3个小时内饮用完毕。

碳酸饮料、某些易发酵食材:如果长时间放置不管,这些饮品产生的气体在空间有限、密封性好的保温杯内会不断被压缩,对杯体内壁产生较大压力,当开启时会瞬间释放压力,就有可能引发“爆炸”,甚至伤人。

别放过保温杯的卫生死角

使用保温杯要注意每天清洁,如果使用不当,分分钟可能变成“养菌杯”。保温杯存在很多卫生死角,比如内胆、瓶盖缝隙等,如果不及时清洗或使用不当,会导致大量细菌

藏匿其中,极易随水入口。特别是对于一些按压式瓶盖的保温杯,每次倒水前都需用手按下按钮,若手不干净,细菌就有可能沾染在按钮上,增加风险。

大家使用保温杯前,记得检查一下保温杯是否符合国家标准,日常使用的时候也要多多注意哦。

(科普中国官方网站)