# 总吃过烫食物危害大

“快趁热吃”是聚会中东道主最常说的一句话,也是很多妈妈经常说的一句话。简单一句话,饱含着主人的热情、妈妈的爱。

食物趁热吃更美味也更容易消化,但要注意,趁热吃不是趁“烫”吃,总是趁“烫”吃,当心食管癌变。

### 食物趁热吃更好消化

味蕾上有种微小的蛋白质,对温度非常敏感,能够让人体对味觉更为敏锐。这种蛋白质又称为“TRPM5通道”,它在温度高时表现得比温度低时更好。研究显示,当食物冷却到15℃以下再吃进嘴里后,这些通道几乎不会被打开,因此味道的感受力也会降到最低。而当食物加热到37℃时,通道打开,TRPM5敏感度就会增加一百倍以上,让食物尝起来格外美味。

其次,人体感受食物美味与否,有很大部分来自香气,也就是从食物传出的、人体吸进鼻子里的微小分子。食物温度越高,这些分子的活动力就越强,更容易从餐桌移动到鼻子里。日常去饭店吃饭时,不少凉菜在调味方面都相对重一点,就是为了用调料来弥补因温度低而尝起来较淡的味道。

有些食物凉了之后,对于消化系统不好的人来说确实不利。比如像粽子、汤圆、糯米饭等糯米制品。因为糯米的支链淀粉含量比较高,凉了之后,支链淀粉会很快互相连接成致密的结构,吃起来又黏又韧,不仅口感不好,消化起来也比较困难。再比如像牛油、猪油等动物脂肪,冷了之后会凝固,既没有了热时的香气,油腻得难以下咽,又对胃肠增加负担,不好消化。

### 趁热吃不是趁烫吃

趁热吃有一定的道理,但趁热吃绝对不是趁“烫”吃。人体口腔和食道的温度基本在36.5摄氏度~37.2摄氏度,比较适宜的进食温度在10摄氏度~40摄氏度之间,最高耐受的温度在50摄氏度~60摄氏度。如果吃了太烫的食物,不仅口腔容易被烫伤,食道表面娇嫩的黏膜也可能会被烫伤,尤其是温度超过65摄氏度时。

偶尔被烫一次不用担心,但如果总是吃过烫的食物,食道黏膜就会不断被烫伤,不断地修复增生,逐渐增厚。增厚的黏膜对于烫食的反应降低,就会越来越不怕烫,从而陷入一个恶性循环当中。在这个恶性循环的过程中,口腔和食道的黏膜就会出现溃疡、炎症,甚至癌变。

国际癌症研究机构(IARC)发布的评估结果显示,饮用65摄氏度的热饮,可能增加罹患食管癌的风险。还有一项针对5万成年人随访10余年的研究显示,相比喝温度小于60摄氏度茶的人,喜欢喝温度大于60摄氏度茶的人,患食管癌的风险增加了41%。

因此,建议吃饭时,饭菜出锅后凉一会儿再吃,趁热但别趁烫吃,以吃进嘴巴里觉得温温的或不凉为标准。

如果食物吃起来烫嘴,一定要及时吐出来,不要在嘴巴里来回倒腾,更不要一着急,干脆“咕咚”一声吞进肚子里,这样烫伤的就不仅是口腔了,食道黏膜、胃黏膜都会跟着遭殃。 (据《生命时报》)

◎小妙招

## 香蕉皮煮水可止痒

很多人经常会出现皮肤瘙痒的情况,每次痒的时候,都要抓个不停,严重时会把皮肤抓破。其实煮点香蕉皮水就可以止痒。

**1.为啥能止痒?**

香蕉皮中含有抑制真菌和细菌生长繁殖的蕉皮素,它对足癣、手癣、体癣等引起的皮肤瘙痒症,用香蕉煮水后将香蕉皮贴敷患处,能使瘙痒消除,并促使病症早愈。

**2.应该怎么做?**

香蕉皮煮水止痒的办法比较简单,将香蕉皮煮水洗涤,或者用精选新鲜的香蕉皮在皮肤瘙痒处反复摩擦,也可以将香蕉皮捣成泥涂抹,连用数日,即可奏效。

**3.用新鲜的还是干的?**

香蕉皮煮水最好是用干的,因为新鲜香蕉皮容易吸引蚊虫,而且新鲜香蕉皮容易腐败,香蕉皮止痒也可以用刚刚剥下来的香蕉皮涂在患处,效果是一样的。

**(小贴士)**

**错误的止痒方式**

1.用手抓痒

身上痒,用手抓是再平常不过的事情了,但是用手抓痒却隐藏着很大的危害。人的手上指甲里隐藏了成千上万的细菌,用手指甲对皮肤造成的刺痛感来止痒的时候,如果抓破皮就很容易被细菌侵袭,从而产生感染,引发疾病。因此用手抓痒是不明智的做法。

2.滥用药物止痒

很多人在身上痒的时候会用一些消炎、止痒的药水药膏来涂抹。但是不对症的药膏不仅没有任何止痒的效果,还可能会加重我们的病情。所以在身上不明原因的瘙痒的时候,去诊所查明原因才是我们首先要做的。 文/菲 菲

## 茶叶渣的妙用

泡完茶后大多部分人会随手把茶叶渣倒掉,其实茶叶渣还有很多用途。今天小编介绍10个茶叶渣的用途。

**一.泡美肌茶渣浴**

绿茶富含叶绿素、维生素C,咖啡碱、茶碱含量也较多,较易刺激神经。所以绿茶能深层清洁肌肤,具有柔软角质层、使肌肤细嫩美白的功效。

**二.消除黑眼圈**

产生黑眼圈的主要原因是睡眠不足、用眼过度、缺少维生素B12等。用喝过的茶包敷眼是消除黑眼圈的最简单有效的,方便又省钱。

**三.自制绿茶末面膜**

茶末中所含的单宁酸成分可增加肌肤弹性,有助于润肤养颜,美白皮肤。

**四.治疗脚气**

单宁酸成分具有强烈的杀菌作用,尤其对脚气的丝状菌特别有效。患脚气的人,可以每晚用茶叶渣煮成浓汁来洗脚,日久便不治而愈。

**五.抗氧化**

茶叶中的儿茶酚是天然的抗氧化剂,能提高超氧化歧化酶活性,有利于机体对自由基脂质过氧化物的清除,有益抗击衰老。

**六.吸附异味**

将喝剩下的茶叶渣晒干后装入纱布袋里,放在冰箱内、厨房里、厕所里、衣柜里、鞋柜里等地方,可以消除各种怪味、臭味。

**七.洗碗去油腻**

用茶叶渣茶洗油腻的锅盖、碗等,可以使之更为光洁。在清洁布上倒上一些茶叶渣,会使锅碗光洁如新。

**八.去油腻乌黑头发**

用洗发乳洗过头发后,在用茶叶浸泡的水冲洗,可以去除污垢、油腻,让头发乌黑,更有光泽。

**九.吸湿去潮**

把茶叶渣暴晒后,铺撒在潮湿处,能够有效去潮。

**十.做枕头**

茶叶渣暴晒后,可以做成枕头,能够宁神养精、明目清神。 文/巧 姐

## 君子兰烂叶枯黄怎么办?

君子兰出现烂叶、叶片枯焦、发黄脱落是养护过程中比较常见的问题。烂叶的主要原因,一是平常浇水时,水浇在中心的叶片上,或者经常淋雨,造成中心部分经常处于积水状态,严重时会引起烂叶。所以平常浇水时直接浇在盆土上即可,避免经常淋雨。如果叶片上有尘土,最好不要直接用水冲,可用软毛刷或潮湿的软布擦拭,沾水擦拭时要从中间向两边擦拭,清洗后擦干叶片残留水珠。二是盆土经常过湿或积水,导致烂叶。平时浇水别太勤,遵循干湿交替的原则。三是蚧壳虫导致烂叶。蚧壳虫是君子兰常见虫害,通风不良时容易发生。一旦出现少量虫体、白毛,要立即清除、喷药。出现黄叶烂叶的,要将烂叶摘除。一旦蚧壳虫钻入中心部分的叶片缝隙中,则会因难以喷药而极难根治。平时养护时应特别注意预防蚧壳虫的发生。

君子兰叶片出现枯焦,常因环境干燥,盆土过干,闷热不通风所致,根据原因对症处理即可。叶片发黄脱落,除了浇水过多外,还可能是用了浓肥、生肥导致肥害。出现黄色斑点,除了盆土过干或过湿外,也可能是肥害所致。如果是施肥的原因,最好换土,并将黄斑部分剪去。 文/文 远