

这些“锅”，锅子们不背！

1. 不粘锅涂层有毒吗？

不粘锅涂层常用的材料是含氟的高分子聚合物，最典型的是聚四氟乙烯（PTEE），又称特氟龙。这种材料在低于260℃的环境中都比较稳定。

我们炒菜时锅具能达到的温度在200℃左右，即使是油炸，也不会超过250℃，只要“不

空烧”，很难达到260℃。

因此在日常的烹调中，不必担心涂层分解释放有害物质。

不粘锅涂层本身很薄，如果在使用中被刮落会怎样呢？涂层材料这些大分子耐酸、耐碱、耐油、耐高温，不会被我们消化、吸收和富集，而是直接通过粪便排出体外。因此同样无需担心。

2. 不锈钢锅会导致锰中毒吗？

有传言称“外国人不用不锈钢，因为其中的锰会导致记忆力衰退，经常使用对骨骼、牙齿以及消化功能都会造成损伤，甚至会诱发帕金森病”。

事实上，不锈钢的锰含量与迁移量没有直接关系。一般来说，不锈钢里的锰不会轻易析出，溶解到

食物中。

只要通过正规途径购买的符合我国国家标准规定的不锈钢锅具，就不会危害我们的健康。

3. 铝锅中的铝会增加老年痴呆风险吗？

铝元素如果进入了人体，不易被排出。时间久了，会在人体内蓄积，从而影响骨骼和神经系统的健

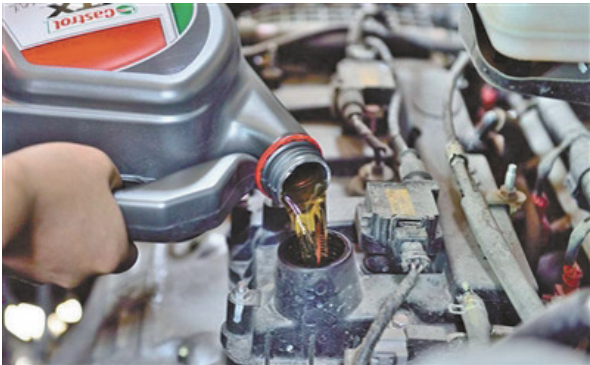
康。但说铝会导致老年痴呆，那可是冤枉它了。欧洲食品安全局（EFSA）在2008年时对膳食中的铝进行风险评估时显示：基于现有的证据，不认为从食物中摄入的铝会有导致老年痴呆的风险；联合国粮农组织/世界卫生组织食品添加剂联合专家委员会（JECFA）分别在2006年和2011年先后进行两次评估，结果都认为：目前的

研究不能得出铝会导致老年痴呆的结论。

目前国际上主流的科学意见还是认为，并没有足够证据显示铝会导致老年痴呆。

综上所述，这些我们日常烹饪中最常用到的锅具，在正常使用中，都不会对人体健康造成伤害。当然还有关键的一点，请在正规商超购买符合国家标准的锅具。（据《南京晨报》）

专业人士教你选机油



说起汽车机油，相信每个人都很熟悉。然而熟悉并不代表真的懂它。其实，机油那些事儿并不简单！

机油又叫润滑油，如果把发动机比作汽车的“心脏”，机油就是汽车的血液。它的主要作用是润滑减损、清洗清洁、密封防漏、防锈防蚀、冷却降温和减震缓冲。

目前，市场上根据基础油的不同，可以简单分为矿物质油和合成油。合成油又可以细分为半合成油和全合成油。其中矿物质油价格最低，性能最差；全合成油价格最高，性能也最好。理论上来说，所有车辆都适用全合成油，但是考虑到用车成本和使用环境，一般推荐：

1. 价格在20万元以上的轿车或SUV使用全合成油，由于全合成油的抗衰性比较出色，所以换油周期可以延长到1万公里。

2. 价格在10万元~20万元的家用轿车，平时用途只是上下班代步，使用半合成油，换油周期一般在7500公里。

3. 如果是出租车、二手车甚至是发动机大修过的车辆，使用矿物质油即可，只是应当注意换油周期最短在5000公里以内。

除了机油种类，还可以根据机油标号来选择机油，其中最常用的就是SAE标号。

拿到一桶机油，先看瓶身右下角，这个“5W-40”就是SAE标号，它表示机油的黏度等级。其中，“W”是winter冬天的缩写，W前面的数字代表机油在低温情况下的流动黏性，这个数值越小说明机油的低温流动性越好，当车辆冷启动时，对发动机的保护也就越好。一般来说，机油有0w、5w、10w、15w四个等级，他们分别表示：-35℃、-30℃、-25℃和-20℃的最低工作温度。也就是说，如果你在东北生活，选择0w的机油能够满足你的冬季使用。如果你在北京，5w或者10w的机油就能满足你的使用。另外，低温黏度等级是北方人买机油才需要考虑的，南方城市一般不考虑低温黏度等级。

“5W-40”中的40表示的是机油的高温黏度等级。一般来说，机油有20、30、40和60四个高温黏度等级，高温黏度等级越高，机油就越黏稠，高温工作时，对发动机的保护也就越好。如果是一辆新车或者是日韩品牌的汽车，那么应该选择稀一点的机油；如果是大排量或者涡轮增压型汽车，那么选择稠一点的机油更适合。

简单一句话，W前的数字越小越好，W后面的数字越大越好。

文/董鑫磊

如何在家中养殖盆栽柠檬？

好些。柠檬喜光，适合养在光线充足明亮的地方，但是夏季要避免强光直射。生长适温23℃~29℃，不要超过35℃。它不耐寒，冬季不要放在没有暖气的阳台。

柠檬在生长期需要较多水分，要定期浇水，不能让土壤干旱，每次浇水应该浇透。它比较喜肥，除上盆、换盆时基肥充足外，生长期应坚持薄肥勤施的原则，用稀薄液肥进行追肥，半个月左右追肥一次。如

施液肥以充分发酵的饼肥水为宜，使用时按照1:200的比例稀释。

土壤应选择疏松透气排水良好的肥沃土壤，可用草炭土、沙土、园林土等按照一定的比例进行混合，同时可以加入腐熟的有机肥。也可用“懒人土”养护（“懒人土”配制方法见2017年8月19日《北



盆栽柠檬

方新报》16版）。

春季要对柠檬进行修剪，一般在换盆换土时进行。剪去内膛枝、枯枝败叶、病虫害根叶、徒长枝，以利植株挂果。文·摄影/文 远

常摄入“超加工食品”增加患心血管疾病风险

◎ 科普

近日在法国召开的2021年欧洲心脏病学年会上公布了对一项长期健康跟踪调查的新分析。结果显示，经常摄入含有工业添加剂和保鲜防腐剂、不需要过多烹饪即可食用的“超加工食品”，会增加罹患心血管疾病的风险。

常见的“超加工食品”包括大量生产的面包甜

点、即食食品、早餐谷物、深加工的鸡排鱼排等肉制品、方便面、果脯和含糖饮料等。

新的分析是以2001年~2012年间在希腊进行的健康跟踪调查为基础。有2020名志愿者陆续参与了这项调查，他们平均年龄45岁，男女比例均等，且入组初期没有罹患心血管疾病。在入组后10年中，调查人员定期询问志愿者过去

7天内饮食的频率和分量，并随访记录志愿者心血管事件的发生情况，如心脏病发作、中风、心力衰竭和心律失常等。

结果显示，在10年内，上述志愿者平均每人每周摄入15份“超加工食品”，共发生了317起心血管事件，且随着“超加工食品”的摄入增加，心血管事件的发生率也逐渐升高。平均每人每周分别摄入7.5

份、13份和18份“超加工食品”的群体，心血管事件的发生率分别为8.1%、12.2%和16.6%。

研究作者之一、希腊雅典哈罗科皮奥大学营养学博士马蒂娜·库瓦里说，越来越多的证据显示了摄入“超加工食品”与多种慢性病之间的关联，因此需要公共卫生建议和相关营养政策来进一步促进营养食品的选择。（据新华社报道）

鳕鱼吐司沙拉午餐便当

2. 取一片吐司，上放一片生菜、少许肉松。生菜将肉松包裹住，上面放一块鳕鱼柳。放一片折叠的奶酪片。放一片生菜、多谷吐司。

3. 用利刀拦腰一切，对半折叠。将多谷鳕鱼三明治码放在便当盒里，雪白的鳕鱼肉、淡黄的奶酪片、翠绿重叠的生菜叶，还有和吐司片颜色很接近的肉松，这样一份低脂高能量的三明治午餐，不知道有没有馋到你，反正我是没吃够，又默默地咽了口水；空隙处可用焯水的芦

笋或水果来填充。

4. 果蔬沙拉。取适量紫甘蓝、生菜切细丝，草莓、番茄切块，倒入虾仁。

5. 因为是做便当，所以蔬菜水果不要放盐等调料，因为经过数小时的腌制，味道和颜值都会发生变化；直接将菜料盛入便当盒里，调味料可用无糖或者有糖的原味酸奶，除了能调剂口味外，还能补充蛋白质、钙、益生菌等营养物质。

【小贴士】

1. 吐司片、奶酪片、肉松中都或多或少有盐，所



以沙拉中不要再放盐了，用原味酸奶调个味即可。

2. 此食谱仅供办公室女性等轻体力工作者食用，重体力劳动者及男性可根据自身情况选择或者增加鳕鱼量、虾量、牛排等低脂高能量的食物。

文/Meggy跳舞的苹果