

开空调前,千万不要偷懒少做这件事

夏天到了,又到了要靠空调“续命”的季节。经历了一个春天,很多人家里的空调可能已经“休息”了好几个月,在北方有集中供暖的地区,空调甚至可能“沉睡了”将近一年时间。再次打开空调前,有必要先清洗一下。因为长时间不清洗的空调,其内部积聚的污染物和致病菌会对健康产生不良影响,严重的甚至会把人送进ICU。

图文来源:科普中国



空调其实真的很脏

虽然大多数人不会把空调和“脏”联系在一起,但空调工作的时候,空气会不断流过空调的翅片以实现热量交换。这个过程中,空气里各种悬浮颗粒物会聚集在空调的过滤网、翅片上,如果是中央空调,长长的风道以及巨大的冷却水塔,更容易成为藏污纳垢的重灾区。

一篇2024年的硕士学位论文就对南昌大学里不同区域空调滤网上的颗粒物进行分析,结果显示,大部分区域空调滤网上的颗粒物粒径集中在100微米以内。有些区域(比如图书馆)粒径在10微米以下的颗粒物占比超过20%。这些颗粒物被称作可吸入颗粒物(PM10),它们可能随空调风被吹到室内环境中,会被人吸进呼吸道里。

另外,空调滤网对多种重金属也有富集效应,其中对钒(V)、铅(Pb)的富集程度达到重度富集的级别(富集因子超过100)。这些重金属如果随着空调风被吹出,会对健康带来潜在危害。

此外,空调中积累的灰尘为微生物提供了大量的营养物质,再加上空气中的水汽以及翅片上冷凝水的作用,空调就成了细菌和真菌繁殖的“大本营”。

早在2013年,中国环境科学学会室内环境与健康分会曾经对上海、北京、深圳等地的家用空调进行入户调研。结果发现,88%的家用空调散热片上细菌总数超标,平均值超过标准约40倍(标准为每平方厘米细菌数小于等于100个),其中超标最严重的细菌数达到每平方厘米91259个(超出910多倍)。除了

细菌,84%的空调散热片上霉菌总数也超标。

2018年发表的一项研究也发现,除了散热片,空调过滤网也是细菌真菌密布。这项研究调查的是武汉市某大学教室和寝室空调散热片和过滤网上的细菌真菌情况。结果发现,散热片和过滤网上的细菌、真菌的均值都超过了每平方厘米1000个。这些细菌、霉菌,以及霉菌产生的孢子,可能随风被吹到室内,引起过敏或者呼吸道感染。

中央空调也不例外

除了家用空调,中央空调同样会面临类似的问题,且中央空调的冷却水系统还会滋生一类叫军团菌的致病菌,把人“吹进”ICU的致病菌正是军团菌。

2012年一项针对绍兴市公共

场所中央空调冷却水的研究发现,在冬季和夏季商场、酒店、超市、公司写字楼、医院等机构的中央空调冷却水中,均检测出军团菌(夏季检出率72.88%,冬季检出率60.78%)。

中央空调的冷却水和内部循环的冷冻水不同,冷却水是有机会与外界接触的,冷却水蒸发,能将军团菌带到周围环境中,以气溶胶的形式传播造成污染。

长期在这些场所工作的人群体内,嗜肺军团菌抗体阳性率也比对照人群要高,说明他们可能受到过或者正在被嗜肺军团菌感染。

此外,滤网、散热器、风道里积累的灰尘也会影响空调的通风效率和热交换效率。为了达到设定的温度,空调需要工作更长时间,从而增加耗电量,降低空调的使用寿命。

所以,无论是从健康上,还是从节省钱上来看,定期清洗空调都是非常有必要的。而且,无论是中央空调还是家用空调,都需要清洗。

空调需要这样清洗

对于多久清洗一次空调,专家们给出的建议并不统一,有些建议每年1~2次,有些建议的更频繁,但建议普通家庭至少要在夏天“空调季”到来前做一次清洗。

如果想自己清洗,主要可以操作的有两个部件:过滤网和翅片。

1. 过滤网

一般家用空调的过滤网都设计成方便拆卸式的,打开空调的外壳后可以直接拿下来,拆卸前请一定

要把空调的插头拔下来,以免发生危险。

大部分家用空调的滤网是可以直接用水清洗的,清洗的时候注意不要用水硬的刷子刷,避免破坏滤网结构。

如果家里的空调是新风空调,它的滤网有可能是HAPE滤网,这些滤网过滤效果更好,但是不能用水清洗,建议直接更换新的。

另外,清洗完的过滤网一定要确保晾干后再装回空调,防止微生物利用这些水分大肆繁殖。

2. 翅片

拿下空调的过滤网后,会看到一些排列很密又很薄的金属片,它们就是翅片,直接和装着制冷剂的管道相连,增大散热器与空气的接触面积,高效实现制冷或者制热。

翅片虽是金属材质,但它们非常薄很容易变形,无论是用吸尘器还是刷子清洗,都一定要顺着翅片的方向操作,不能垂直于翅片用力,否则可能会让翅片发生弯曲损坏。

但如果自己手动清洗过一次就会发现,翅片以及散热管道里会有很多死角,自己很难清理到,所以还是建议找专人上门清理,专业人员一般会用高压水枪和高温蒸汽清洗,效果比自己清洗好不少。特别是如果要清洗空调外机的滤网,这就涉及到危险的高空作业了,存在安全风险,切勿自行操作。

如果是中央空调,一定要找专人清洗。当然,对于滤网这类易于拆卸清洗的,可以每月清洗一次。

蔬菜中“维C之王”竟是甜椒

在蔬菜界,甜椒以鲜艳的色彩和清脆的口感,常被当作菜肴的点缀。其实,甜椒有着惊人的营养实力。

被低估的“低卡维C王者”

甜椒也叫柿子椒、灯笼椒,果肉厚实,清甜可口,不过人们大多会把常见的绿色甜椒叫青椒,将红色、黄色、橙色的甜椒称为彩椒。

在常见蔬菜里,甜椒中的维生素C可以说是名列前茅,是被忽略了的“维生素C王者”。根据《中国食物成分表》,青椒的维C含量高达130毫克/100克,而同等重量橙子的维C只有33毫克/100克,柠檬只有22毫克/100克。也就是说,青椒的维C含量几乎是柠檬的近6倍。

同为甜椒家族的彩椒,维C含量也很不错,甚至比青椒还优秀。根据美国农业部食物营养数据库,黄色彩椒、橙色彩椒和红色彩椒的维C含量分别为139毫克/100克、158毫克/100克、142毫克/100克。这意味着,咱们只要吃一个中等大小的青椒或半个彩椒,就能满足成年人一天的维C需求。

吃甜椒补充维C不用担心会长胖,彩椒的热量约为30千卡/100克,而青椒热量更低,只有18千卡/100克,比大白菜还低;并且,甜椒的GI值只有15,属于低GI食物,碳水化合物也很低,一般在7%以下,即便是有控血糖需求的人群,也可以放心享用。

不同颜色甜椒有什么区别

甜椒颜色鲜艳多彩,它的颜色变化实际上是受到其成熟程度、植物化学物质组成、遗传基因等多种

因素的影响。

所有甜椒最初都是绿色的,不同成熟果实的颜色是由果实中积累的类胡萝卜素类型及主要类胡萝卜素的相对含量决定的。比如,红色彩椒果实中占优势的色素是辣椒红素和辣椒玉红素;而黄色彩椒由于缺少辣椒红素/辣椒玉红素合成酶,不能合成辣椒红素和辣椒玉红素,含有丰富的玉米黄质,所以呈现黄色。

甜椒这一颜色转变过程伴随着营养成分的显著变化,特别是胡萝卜素含量逐渐增加。绿色青椒的总胡萝卜素含量为134微克/100克,黄色彩椒为196微克/100克,而红色彩椒则达到367微克/100克,几乎是青椒的近3倍。多吃富含胡萝卜素的食物,对眼睛好。

除了胡萝卜素,颜色越深的彩椒中钾含量也不错。数据显示,绿色青椒的钾含量为163毫克/100克,黄色彩椒的钾含量为197毫克/100克,红色彩椒高达213毫克/100克。含钾食物利于保持血压平稳,还能维持肌肉和心脏的正常功能。

为什么甜椒不辣?

甜椒之所以不辣,是因为其中几乎不含辣椒素,而是含有辣椒素酯,属于类辣椒素物质,它的化学结构与辣椒素相似,相比于辣椒素,对口腔等部位的刺激性小。

虽然辣椒素酯不辣,但却和辣椒素一样对健康有益。发表在《食品科学》上的一篇文章关于辣椒素酯生理功能及机制研究进展的文献中提到:辣椒素酯可发挥与辣椒素类似的生理功能,具有调节糖脂代谢、抗肿瘤、增强运动耐力和抗氧化等多种生理作用。

不过,虽然辣椒素酯能帮助调节脂代谢,但也别指望靠它减肥,

只是有些潜在的帮助作用罢了。

这样做“锁住”维C

挑选甜椒时应注意5点:看颜色:选择色泽鲜亮、无暗斑或皱缩的甜椒;看蒂部:新鲜的甜椒蒂部呈绿色且看起来新鲜,没有干燥或变褐;摸硬度:饱满紧实,捏起来有弹性的更新鲜;闻气味:新鲜的甜椒有清香味,若有发酵味则说明不新鲜;掂重量:同样大小的甜椒,较重的通常水分更充足,更新鲜。

烹调方式会直接影响甜椒的营养价值。洗干净直接生吃或掰开后凉拌,能最大程度地保留甜椒的维C。大火快炒也行,因加热时间短,营养损失较少;加入油脂烹调,也能更好地促进胡萝卜素的吸收利用。但不建议长时间高温炖煮,否则会导致维C大量流失。

对于大多数蔬菜来说,冰箱冷藏可以延长贮藏时间,但甜椒原产热带,对低温敏感,贮藏温度过低会导致冷害发生,表皮出现水渍状凹陷或黯黑色斑点状腐蚀。买回来的甜椒可以放在室内比较凉爽且通风的位置贮藏,早点吃完。

如果买的甜椒太多,可以热激处理后冷冻保存。将甜椒放在35—55℃的热水中热激5分钟,杀死或抑制病原菌的活动,诱导热激蛋白产生,降低果蔬中酶的活性,延长贮藏时间。 图文来源:科普中国



早餐这样吃,降血糖还减重

明明吃了早餐,没过多久就饿了?如果蛋白质摄入不足就会饿得快,还更容易发胖。早餐怎么吃更健康?

早餐吃多少蛋白质才够

早餐蛋白质摄入不足,可能带来两个问题:一是饮食结构不好,可能导致全天能量摄入增多;另一个是更容易发胖。

研究发现,提高早餐中蛋白质的比例,不仅会让全天能量摄入减少,超重者体重和体脂也会掉得更快。

吃普通早餐或直接不吃早餐的人,体重反而会悄悄增加,部分人还会出现“越饿越想吃零食”的情况。

根据最新版《中国居民膳食营养摄入量表》,成年女性建议每天摄入蛋白质总量为55克,男性为65克。根据早餐占全天比例的30%来计算,一顿合格的早餐,女性和男性分别要摄入至少16.5克和19.5克蛋白质。

对于肝肾功能正常的人来说,如果想要达到减重、控血糖的效果,这个量还

可以提高。早餐蛋白质达到25克左右,对控制食欲、帮助减重会更有效。

早餐可以这样组合

早餐不仅要吃够蛋白质,更要吃得丰富,一顿营养充足的早餐通常应该包括这四类食物:

- 1. 谷薯类:**如馒头、面包、米饭、红薯、山药等,主要提供碳水化合物、维生素、矿物质和膳食纤维。
- 2. 肉蛋类:**如鸡蛋、鸡肉、牛肉、鱼肉等,主要提供优质蛋白质、脂肪和多种维生素、矿物质。
- 3. 奶豆类:**如纯牛奶、酸奶、豆浆等,主要提供优质蛋白质、钙质、多种维生素和其他矿物质。
- 4. 果蔬类:**如西红柿、黄瓜、青菜、苹果、草莓等,主要提供膳食纤维、多种维生素、矿物质以及抗氧化物质。

早餐推荐这样吃:搭配1.一小碗清汤面、一个荷包蛋、几片酱牛肉和200克青菜。搭配2.一杯原味豆浆、一个烧饼、一个煮鸡蛋、几片酱牛肉和一根黄瓜。搭配3.一杯牛奶、一个煮鸡蛋、两片全麦面包、一个西红柿和一小把坚果(核桃、松子等)。

图文来源:央视财经

