

保温杯竟在手中“爆炸”只因泡了它？

冬季天气越来越冷，不少人都用上了“养生搭子”保温杯，使用保温杯要注意什么？哪些东西不能放进保温杯？这些知识你应该掌握。

如果使用不当，养生的保温杯也可能变身定时“炸弹”！使用保温杯的这几个误区。你了解多少？

保温杯装热水不能摇晃

近日，广东东莞邱先生的儿子用开水清洗保温杯后，拧紧盖子摇晃了几下，杯子瞬间爆炸，周围热气弥漫。

邱先生表示，当时自己去取快递，出门前还叮嘱过孩子保温瓶不能用开水清洗，不能摇晃。回来时事情已经发生了，万幸孩子没有受伤。

不少网友表示，自己其实也不知道保温杯装热水不能摇晃。保温杯爆炸的原因在于：热水在密封环境下会产生许多蒸气，摇晃时会使压力增加，导致杯子爆炸。

保温杯里泡红枣枸杞会爆炸

保温杯里泡枸杞是不少人的养生搭配。你知道吗？保温杯泡枸杞、红枣等养生食材也会引发爆炸！

据报道，四川的杨女士前不久在家准备用餐时，桌上的保温杯突然炸裂，直接将天花板炸出一个洞，当时保温杯中泡的正是枸杞。

保温杯爆炸并不是偶发事件。此前，福建一名女孩用保温杯泡红枣后忘了喝，直到10多天后才想起要清洗保温杯。当她用力拧开杯盖的一瞬间，杯盖突然崩开砸中了女孩的眼睛，导致其右眼球破裂，血肉模糊。

实际上，保温杯泡红枣、枸杞发生爆炸也是由于微生物发酵产生过多气体所致。保温杯的内胆、瓶盖缝隙等处可能藏匿大量细菌，而红枣、枸杞等食材营养较为丰富，经水浸泡后其中的糖类成分被溶解出来，更利于微生物繁殖。

在温度适宜、养分充足的环境下，这些微生物会发酵产生大量的二氧化碳等气体，且时间越



网络图片

长，产生的气体越多，密闭的保温杯内气压不断变大，一旦突然拧开杯盖，就可能导致热水喷涌而出，发生“爆炸”伤人事件。

这些食物最好别放进保温杯

由于保温杯保温功能突出且密封性能较好，很多人不仅用它泡红枣、枸杞，还用来泡茶、装牛奶、豆浆等，但其实这些行为存在一定风险。

牛奶、豆浆

牛奶、豆浆等高蛋白饮品最好在灭菌或低温环境下保存。如果加热后长时间放置在保温杯中，其中的微生物容易繁殖，导致牛奶、豆浆酸败，甚至产生絮状物，饮用后可能引起腹痛、腹泻等肠胃不适症状。

另外，牛奶中含有乳糖、氨基酸、脂肪酸等酸性物质，长期用保温杯存放，可能会和保温杯内壁发生化学反应，导致部分合金元素溶出。

茶叶

茶叶富含茶多酚、茶多糖、咖啡因等营养物质，具有较强的保健养生功效。当用茶壶或普通玻璃杯泡茶时，茶叶里的活性及芳香物质会迅速溶出，使得茶香四溢、茶水甘甜。

但用保温杯泡茶相当于持续高温煎煮茶叶，会破坏茶叶中的活性和芳香物质，导致营养流

失、茶汤色浓发暗、味道苦涩。

中药

有些人习惯煎好中药后用保温杯装着，一天分几次喝完。但保温杯中温度较高，中药长时间放置容易发生变质，建议放凉后放入冰箱中冷藏保存，等下次要喝时再加热即可。

碳酸饮料、果汁

碳酸饮料、果汁大多呈酸性，若长时间存放在保温杯内，可能会对不锈钢材质产生腐蚀，导致重金属迁移到饮品中。

清洗不当可能变成“养菌杯”？

保温杯存在很多卫生死角，比如内胆、瓶盖缝隙、杯口按钮和吸管等，如不及时清洗会导致大量细菌藏匿其中，极易随水入口。因此，应养成定期清洗的好习惯，减少细菌滋生。如何清洗保温杯？不妨试试这两招↓

在保温杯中放入一些橘子皮，倒入温水，静置4个小时(注意不要盖瓶盖)。

在杯口挤上一点牙膏，用刷子刷洗一下，也可以去除异味。

刚装上热水的保温杯切勿摇晃红枣、枸杞等泡水食材最好现泡现喝避免长时间浸泡在杯内。

来源：中新网

保健食品如何安心选购？这七个提示很有用

记者了解到，2025年春节将至，保健食品市场再次迎来销售旺季。为确保广大消费者科学选购保健食品，健康平安欢度佳节，市场监管总局发布七大保健食品消费提示，指导广大消费者科学认知、理性消费。

一要选择正规的销售场所。不要随意购买上门推销的保健食品，要到证照齐全、信用良好的销售场所购买，比如大型商超、药店等，要确认商家的资质，并谨记“保健食品不是药物，不能替代药物治疗疾病”。避免在非正规渠道购买，以免遭遇假冒伪劣产品。

二要看注册或备案信息。仔细查看产品标签上的注册或备案号，认准“蓝帽子”标志，分清保健食品和普通食品，确保所购产品为合法注册备案

的保健食品。那么，怎么确定保健食品的注册或备案信息是否一致呢？很简单，登录市场监管总局特殊食品信息查询平台进行查询就可以了。

三要看适宜人群。选购保健食品一定要仔细查看保健食品的适宜人群、不适宜人群和保健功能等信息。确保所购产品符合自己的身体状况和需求，避免盲目跟风，购买不适合自己的保健食品。

四要查看生产日期和保质期。生产日期和保质期是确保产品品质和安全性的一个重要指标。没有生产日期，超过保质期，没有进口商信息，无中文标签的产品一定不要购买，以免对身体健康造成不良影响。

五要留存购买的凭证。在购买保健食品之后

一定要索取并保存好小票、消费记录、发票等消费凭证，消费凭证上应当注明商品的名称、数量、价格等内容，一旦发生消费纠纷，可以作为消费维权的重要依据。

六要理性选择网络销售。网络销售保健食品遵循线上线下一致原则。网络购买保健食品一定要挑选正规的购物平台与商家，仔细查看产品信息，明晰自身需求，保持理性，切勿盲目跟风。

七要正确看待跨境电商产品。对于通过跨境电商第三方平台自境外购买的商品仅限个人自用，不得二次销售。相关商品符合原产地有关质量、安全、卫生、环保、标识等标准或技术规范要求，但可能与我国标准存在差异，消费者需自行承担相关风险。

来源：央视新闻