

当心！ 养生标配下的保温杯，没你想的那么安全

俗话说：“人到中年有三宝，枸杞大枣保温杯。”天气寒冷，保温杯成了不少中年人的标配，甚至连一些年轻人也打开“养生模式”，用保温杯泡起了红枣枸杞茶。不过喜欢这样喝的朋友要注意了，因为一不小心，你手里的保温杯就可能变身成“炸弹”。

好端端的保温杯，为什么泡了红枣、枸杞后会发生爆炸？哪些饮品，不适合放进保温杯里？我们又该如何挑选合格且健康的保温杯呢？

保温杯里泡红枣枸杞 引发爆炸

2020年8月，福州一女孩用保温杯泡红枣却忘了喝，十几天后拧开保温杯时发生“爆炸”，杯盖弹起导致女孩右眼球破裂；2021年1月，四川绵阳的杨女士正准备吃饭，桌上泡有枸杞的保温杯突然爆炸，将天花板炸了个洞……

实际上，保温杯泡红枣、枸杞时发生爆炸，是微生物发酵产气过多导致的。

我们的保温杯存在很多卫生死角，比如内胆、瓶盖缝隙等处可能藏着大量细菌；而红枣、枸杞等干果营养丰富，经水浸泡后其中的糖类等成分被溶解出来，更容易被微生物利用。

于是，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，且时间越长，产生的气体越多。密闭的保温杯内气压不断加大，一旦突然拧开杯盖，就可能导致水汽喷涌而出，发生“爆炸”伤人事件。

由此也给大家提个醒，保温杯使用大有学问，一不小心，保温杯也会变成“夺命杯”。

保温杯“爆炸”风险 还有这些

现在，很多人追求养生，喜欢保温杯里泡枸杞或者其他养生茶。有时，顺带着也会给孩子泡一些花茶，尤其是换季时节，有润肺去燥功能的花茶很受家长欢迎。但需要注意的是，保温杯里泡花茶存在一定隐患。

经过上面的分析我们可以知道，营养丰富、适合微生物繁殖的食物，长时间放置在保温杯中，是导致爆炸的重要因素。因此，除了红枣和枸杞，桂圆、银耳等高糖高营养的食物，最好也现泡现喝，不要久置在保温杯中。

另外，泡腾片等药物与水接触后，会迅速释放大量的二氧化碳，而碳酸饮料中本身含有大量气体。这类食物会造成杯内气压增大，倘若摇晃，很可能导致杯子爆开，因此最好都不要用保温杯冲泡或储存。

还有一个重要提醒，很多人喜欢在杯中装沸腾的热水，认为这样保温时间更长久，但这样做存在两重“危险”：其一，沸水装入保温杯，冷却用时较长，轻易入不了嘴，出门饮用不方便；其二，沸水入杯，再次打开后有热气喷涌的危险，容易伤着手或脸部。

小贴士

其实，通常我们所说的“喝热水”，本意是喝温水，不是喝烫水，所以，平时装入保温杯的水最好不要超过65摄氏度；使用保温杯等密闭性较好的杯子时，最好先用热水预热后倒掉，再加入热水，以免温差过大，导致气压骤增，造成热水“喷涌”；饮用前最好不要一下子拧开杯盖，可以通过小心反复开关杯盖来释放气体，且打开时杯口不要对着人，防止受伤。



这些饮品 最好别放进保温杯

由于保温杯的保温功能突出，而且密封性较好，很多人除了用它泡红枣、枸杞外，还会拿来装牛奶、豆浆。专家表示，有些饮品装在保温杯里虽然不会有爆炸的隐患，但可能影响饮品的营养和口感，甚至缩短保温杯的使用寿命！

保温杯泡茶：营养物质流失

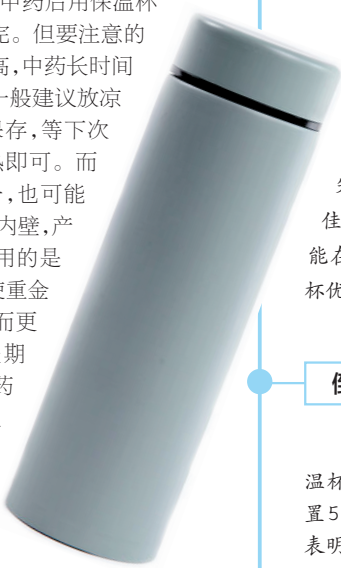
茶叶中含有茶多酚、茶多糖、咖啡因等营养物质，保健养生的功效较强。当用热水在茶壶或普通玻璃杯中泡茶时，茶叶里的活性物质及风味物质很快就会溶出，使得茶香四溢、茶水甘甜。但如果用保温杯泡茶，相当于用高温水不断煎煮茶叶，会使茶叶中的活性物质和芳香物质因过度受热被破坏，导致营养流失、茶汤色浓、颜色发暗、味道苦涩。

保温杯装牛奶豆浆：易酸败

牛奶、豆浆等高蛋白饮品，最好在灭菌或者低温的环境下保存。如果加热后长时间放置在保温杯中，其中的微生物就很容易繁殖，导致牛奶、豆浆酸败，甚至产生絮状物，饮用后容易造成腹痛、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，长期饮用这些含有重金属的水，无异于“慢性中毒”！所以，建议尽量不要用保温杯装热牛奶、豆浆等，同时，这些饮品也不要放置太久，最好在3小时内喝完。

保温杯装中药：易变质、难清洁

有些人习惯煎好中药后用保温杯装着，一天分几次喝完。但要注意的是，保温杯中温度较高，中药长时间放置容易发生变质，一般建议放凉后放入冰箱中冷藏保存，等下次要喝时再加热到温热即可。而且中药的酸碱性不一，也可能腐蚀保温杯的不锈钢内壁，产生化学反应；如果使用的是伪劣的保温杯，还会使重金属溶解在汤药里，反而更伤身。另外，如果长期用保温杯装中药，中药的特殊味道会被“吸附”在保温杯壁或是瓶盖的缝隙中，后期保温杯的清洗和除味也会比较困难。



照着做挑选出 合格的保温杯

这样看来，保温杯虽然功能强大，但也不是什么都能装的，一不小心就可能造成隐患！当然，想要安全使用保温杯，除了要弄清楚它的使用对象，还得选择合格且健康的产品，那我们该如何来挑选呢？

看印记：鉴定内胆材质

保温杯的内胆材质，一般都是由不锈钢材料制作而成。现在，市面上常见的不锈钢材料有以下3种，可以通过瓶口或内胆上的印记来辨认——

201不锈钢：是工业级不锈钢，耐腐蚀性差，根本无法抵挡酸性溶液，就算是在水中，也会出现锈点，因此不建议购买。

304不锈钢：是公认的食品级不锈钢，加工性能和耐腐蚀性较为良好，一般瓶口或内胆上会有SUS304、S304XX、304、18/8、18-8等印记。

316不锈钢：是医用级不锈钢，耐腐蚀性比304不锈钢更好，但价格偏高一点，一般瓶口或内胆上会有US316、S316XX等印记。

摸底部：看保温性能材质

将保温杯装满开水后旋紧盖子，大概过2-3分钟后，用手触摸杯身外表，若发现有温热感觉，则表明此保温杯已失去真空层，内胆的保温效果不佳，反之则保温性能好。保温性能在一定程度上，可作为衡量保温杯优劣的一大重要参考因素。

倒一倒：看密封性

这一点很重要，我们可以将保温杯装满开水后旋紧盖子，之后倒置5分钟，若保温杯有渗漏现象，则表明其密封性不佳。

综合