

为什么阴干的衣服那么臭

每天都用的洗碗海绵,竟然释放了这么多吨微塑料



梅雨季来了,南方的朋友们大概此刻都正面临一个无比痛苦的事情:如果连续几天甚至几个星期都看不见太阳,洗完的衣服只能阴干。阴干的衣服,不仅潮乎乎地穿着难受,更无奈的是,总有一股像是发霉的臭味。那种臭味不可言喻,根本不用凑近闻就迎面袭来,像什么东西馊了,又像臭掉的烂酸菜,还有点像臭脚丫子味……

为什么阴干的衣服那么臭?怎么做才能除掉这种臭味呢?今天就来详细说说。

阴干的衣服为什么会发臭

衣服长期处在潮湿状态下,就给真菌、细菌等微生物提供了生存和快速繁殖的基础。

这时只要有一点‘养料’,比如残留在衣服上的皮脂皮屑,真菌、细菌等微生物就能大量繁殖,从而产生臭味。

很多人可能会疑问:衣服已经洗过了,怎么还会有皮脂皮屑,难道是没洗干净吗?

是的,我们每次洗衣服,即便已经认真浸泡清洗了,即便洗涤了很长时间,用了清洁能力很好的洗衣液,依然不可能百分百去除衣服上的残留物,包括皮脂和微生物。

有研究发现,各种微生物在纺织品表面和缝隙等环境中黏附、生长和分泌细胞外基质,形成生物膜。定期清洗虽然能保持卫生,却不能去除已

经形成生物膜的微生物。

而且看起来再光滑平整的纺织品,放大几百倍后,都是由一定数量的纤维按照一定的织造工艺而组成的。越是纹理粗糙且扭曲的纤维,越容易藏污纳垢,越容易洗不干净,越容易有微生物和皮脂残留。

从不同衣服材质放大的表面结构,我们就能明显看出,天然纤维更不容易洗干净,比如羊毛、丝绸、棉花。

另外,一般来说天然纤维的吸湿性比化纤纤维高,在一定湿度下,天然纤维更容易给细菌提供一个合适的潮湿环境。

即使是天然纤维,在平时干燥、有太阳的日子里,衣服洗完,只要及时晾干,即使稍微残留一些微生物、皮脂也不会有什么影响。但在潮湿的环境下,情况就变得不一样了。湿润的环境+残留的营养物‘皮脂’+适宜的温度,简直是各种细菌、真菌等微生物的乐园。它们吃喝不愁,大量繁殖,还产生不可言喻的‘臭’气。

尤其是一种叫‘奥斯陆莫拉菌’的细菌,和其他常见的细菌不同,它是一种好氧菌,并且具有较好的耐干燥、耐紫外特性。

如果能时不时见到阳光,像大肠杆菌、金黄色葡萄球菌这类细菌能被杀死,但奥斯陆莫拉菌却依然能好好活着。等衣服好不容易终于阴干了,织物的湿度降低,大多数细菌和霉菌

已经停止生长,但是奥斯陆莫拉菌仍然能够活跃地蹦跶。

更无奈的是,这种细菌还能代谢出很多令人不悦的物质,比如中级醇、醛、酸等,尤其是其中的一些不饱和脂肪酸,更是臭味的主要来源。这也是阴干的衣服为什么会有难以名状的臭味,并且久久难以散去。

两种方法有效去除衣物臭味

如何能消除这种臭味呢?有2种方法可靠且可行。

高温烘干可以有效地杀灭细菌,也能一定程度上杀灭真菌,同时烘干还可以大幅缩短衣服变干的时间,能有效去除因微生物导致的臭味。

对洗衣服而言,杀菌固然重要,等到衣服洗完之后,抑制细菌在很长时间里难以繁殖更为重要。

常规的洗涤用品只具有去污渍的能力,往往需要另配杀菌剂进行消毒杀菌,但是并不能做到长期抑菌。

应对衣服阴干的臭味,也可以找到专门的长效抑菌型洗涤剂,这样即便衣服阴干,也不容易产生臭味。

(来源:‘科普中国’微信公众号作者 孙亚飞)



长期这样吃饭 全身炎症上升

很多疾病的发生都和饮食有一定关系。一项研究发现:长期促炎饮食的人,全身炎症上升。什么是促炎食物?怎样吃饭才能降低炎症感染的风险?

什么是促炎食物

日常饮食吃得不对,会导致身体出现慢性炎症,尤其是促炎饮食。

目前已有研究证明,促炎饮食与很多疾病相关,如肥胖、2型糖尿病、心血管疾病等。按照膳食炎症指数评分方法来看,这6类食物、饮品都属于促炎食物:

过量红肉:红肉包括常吃的猪肉、牛肉、羊肉。摄入过多红肉会促进身体炎症反应的发生,还会增加患2型糖尿病、结直肠癌以及肥胖的风险。

加工肉类:比如烟熏肉、腊肠、火腿、培根等。过量食用会提高人体的氧化应激水平,产生炎症反应。

高糖食物:高糖食物可通过扰乱肠道菌群环境,诱发慢性炎症。比如精细的主食以及含糖量较高的饮料、面包、蛋糕等。

反式脂肪:经常摄入含有反式脂肪酸的食物也会促进炎症的发生,比如含起酥油的面包、含植脂末的奶茶、含代可可脂的巧克力、含人造奶油的蛋糕等。

油炸食物:研究发现油炸食物摄

入减少,体内炎症标志物也会减少。很多油炸食物需要反复煎炸过油,含有大量饱和脂肪酸。此外,高温油炸过程还会生成反式脂肪酸。

酒精:酒精也具有一定促炎作用。

此外,日常饮食中应避免不合理的主食比例。白米、白面等精制碳水化合物具有促炎作用,应注意合理搭配粗细粮食。

什么是抗炎食物

要想增强免疫力,降低身体的炎症水平,可以多吃一些抗炎食物。

多吃蔬菜水果:每天吃5种至7种不同颜色的蔬菜和水果,蔬菜应该达到500克以上。特别推荐颜色深的蔬菜,比如卷心菜、甘蓝、西兰花等;这些蔬菜含有丰富的抗氧化、抗炎物质。

此外,水果中的浆果含有丰富的多酚和黄酮,也具有抗炎作用,比如蓝莓、草莓、树莓、樱桃等。

多食用富含膳食纤维的食物:如豆制品、全谷物(糙米、燕麦、荞麦、黑米、玉米、大麦、薏米等)。全谷物尽量达到平时主食的1/3至1/2。

增加ω-3型脂肪酸的摄入:过量摄入红肉会促炎,而白肉(鱼肉、虾肉、贝类、鸡肉、鸭肉等)是抗炎的,所以建议每周至少要吃2次至3次海产品。

除了鱼类以外,坚果也是ω-3

型脂肪酸的来源,每天可以吃10克至15克左右。

增加辛香调味品的摄入:烹饪的时候可以多加丁香、迷迭香、姜黄、葱、姜、蒜、八角、桂皮等调味品。大量研究发现这些调味品具有抗炎、抗过敏的作用,甚至长期食用还可以延长寿命。

抗炎还应该这样做

除了均衡饮食外,提升免疫力,减少慢性炎症的发生最好能从以下5个方面着手:

运动:每天进行30分钟的适度运动,有氧运动在提升免疫力方面效果显著。

减压:长期的压力和紧张会增加人体的炎症水平,保持乐观心态有利于控制体内炎症因子的水平。

睡眠:规律的睡眠也有助于减缓炎症因子的积累。

控制体重:肥胖可导致荷尔蒙和免疫系统紊乱,加剧慢性炎症的发生,因此要平衡饮食与运动,保持适宜的体重指数(BMI)。

戒除不良习惯,定期体检:抽烟酗酒等不良生活习惯均会造成血液中炎性细胞因子水平的提升,可定期开展体检,及时发现机体潜在的风险。

(来源:‘新华社’微信公众号《长期这样吃饭,全身炎症上升》)

厨房里的海绵可能是一个被忽视的微塑料污染源。一项近日发表于《环境进展》的研究调查了海绵在日常洗碗过程中会释放多少微塑料颗粒,及其对环境的影响。

数以百万计的家庭每天都在使用厨房海绵,但它们作为微塑料来源的危害却很少受到关注。在这项研究中,德国波恩大学的科学家测量了海绵在日常使用过程中因磨损释放的塑料量,并通过生命周期评估分析了相关的环境后果。

为获取真实的数据,该研究将实验室检测与公民科学结合起来。一些德国和北美的家庭作为研究参与者,自愿在日常洗碗过程中使用研究涉及的3种海绵中的一种,并记录了海绵的使用情况。这使得研究人员能够捕捉到真实的洗碗习惯和使用模式,从而得出比实验室测试更准确的估算结果。

研究人员在每块海绵使用前后进行称重,以确定随着时间推移损失了多少材料。他们还用一套自动化测试系统进行了受控的实验室实验,从而再现了海绵在洗碗时承受的机械应力。

研究发现,每块测试的海绵在使用过程中都会损失材料,造成微塑料颗粒释放。根据海绵类型的不同,每人每年的微塑料排放量从0.68克到4.21克不等。其中,与塑料含量较高的海绵相比,塑料含量较低的海绵释放的微塑料颗粒要少得多。虽然单块海绵释放的微塑料量看起来很小,但大规模使用后,总量就会变得很大。

研究人员估计,如果德国每个家庭都使用某种特定类型的海绵,每年的微塑料排放量可达355吨。尽管污水处理厂能捕获大部分的微塑料颗粒,但每年仍有数吨颗粒进入河流、湖泊、海洋和土壤。

科学家指出,尽管如此,在这项研究中,微塑料并不是对环境造成损害的最主要因素。环境评估发现,在人工洗碗的环境总影响中,有85%至97%来自水的消耗。与用水相比,微塑料排放对整体生态系统造成的损害要小得多。

研究人员同时给出了消费者减少洗碗对环境影响的几个措施。一是洗碗时减少用水,这能带来最大的环境效益。二是选择塑料含量较低的海绵,以减少微塑料的排放。三是延长海绵的使用时间,因为这可以降低整体的资源消耗。

(来源:‘中国科学报’微信公众号《每天都用的洗碗海绵,竟然释放了这么多吨微塑料》)