使用保溫杯/瓶，您不可不知的注意事項

現代人使用保溫杯或保溫瓶非常頻繁，舉凡媽媽外出時，隨身攜帶以滿足寶寶喝奶的需求；或是上班族準備養生茶飲，以在工作時保持最佳體力應付挑戰。然而，如何正確的使用保溫杯/瓶，以及使用上有哪些注意事項，卻是很多人不了解的，以至於「養生」變成「危害身體健康」。在此提供以下幾個要點，讓大家了解和正確使用。

挑選和開封使用的方法

市面上的保溫杯/瓶種類、樣式繁多，如何挑選合適的，除了看個人的使用需求外，選購時要注意杯/瓶子的外觀，是否內膽和外層表面為光滑沒有突出、劃傷受損的痕跡，另外，外面塑料配件如果塑膠味太重，可能就是材質較差的塑膠製成，這些都是挑選時要注意的事項。保溫杯/瓶買來開封使用時，可用煮沸的開水清洗，高溫消毒，不須特別使用其他清潔劑，確實清洗乾淨即可使用。

使用的注意事項

1. **不宜裝果汁、牛奶、碳酸飲料等**：如果內裝汽水、可樂等碳酸飲料，很容易因為壓力過大，導致二氧化碳釋出，酸鹼會改變飲料原有的性質，導致飲料噴出或食物毀壞；至於牛奶和茶葉、咖啡等味道、顏色較深的飲料，也不宜放進保溫杯/瓶中，以免味道和顏色殘留，不易清洗，若為了將保溫杯/瓶中的污漬清洗乾淨，會時常需要用力刷洗，可能破壞杯/瓶內不鏽鋼的材質，導致喝到不安全的化學物質。
2. **清洗時，不宜用鋼刷**：清潔時要小心藏汙納垢、避免沾黏，但是，也不宜使用鋼刷清潔，最好使用清洗嬰兒奶瓶的塑膠長柄刷才不易受損。洗後直接倒扣瀝乾即可，注意不鏽鋼材質的保溫杯/瓶也可能生鏽，如果怕生鏽，可挑選杯/瓶蓋可分解拆離清洗的保溫杯/瓶，如使用烘碗機烘乾，也不宜過高溫，以免傷害杯/瓶的材質。
3. **注意避免所盛裝的食物或飲料溫度過高而燙傷**：多數的保溫杯/瓶都會標示保溫的時間和效果，可保溫超過 6 小時以上、溫度在 65℃以上即算合格。但是，大部分人沒注意到的是，保溫效果太好，反而容易燙傷，尤其是幼兒在使用時，需要一旁有大人協助，避免燙傷。
4. **使用時要檢查杯/瓶內裝和裡面的耐熱橡皮是否有損壞，並適時汰換**：有些保溫杯/瓶，因為不小心摔過，導致瓶身已受損，或是用來鎖緊杯/瓶口的耐熱橡皮，因為長時間使用或遭酸性液體侵蝕，被破壞變形致外蓋無法鎖緊，此時不宜硬鎖，而應淘汰更換新的保溫杯/瓶使用。

5. **避免裝溫冷的剩菜剩飯於保溫杯/瓶中，以免細菌滋長，危害身體健康：**一般人可能會將飯菜或幼兒吃的稀飯裝在保溫餐盒中，以方便外出時食用。要提醒大家的是，因為溫暖的環境容易讓細菌孳生，因此建議食物一烹煮好後，先行裝盛放進保溫餐盒中，不宜將溫冷的剩菜剩飯裝入，食物恐怕受到筷子或湯匙污染，細菌過度滋長將可能危害身體健康。

臺大醫學院毒理學研究所副教授/毒物學學會秘書長/腎臟科主治醫師　姜至剛

NTUH