

9大危险做法让厨房油烟危害大增

看看你家“掌勺人”中了几个

都知道吸烟容易得肺癌,可很多人明明不吸烟,什么也被这个恶魔盯上呢?因为“致癌因子”可能就在家中厨房里。

越来越多的研究结果表明,烹调油烟是肺癌的重要致病因素之一,特别是在不抽烟的女性患者中,这个室内烟霾的影响因素就更为突出。

厨房油烟的组成非常复杂,已检测出的有毒有害物质已超过200种,包括多环芳烃类、醛类等。

其中,苯并芘等多环芳烃类物质是肺癌的已知危险因素。

你家的“掌勺人”看看自己中了几个?

危险做法一:冒油烟时才开抽油烟机

厨房油烟燃气燃烧时就会产生多种有害气体,如果等到已经开始烹饪烹调产生厨房油烟后才打开抽油烟机,实在有些太晚了。

煎炸爆炒炒完菜,厨房里还会残留着炒菜油烟,家庭主厨如果长期有着炒完菜就关抽油烟机的习惯,就会对肺健康造成威胁。

还有些家庭主厨经常在炒菜时忘记打开抽油烟机,那么对家庭主厨的健康危害就会更大。

研究显示,对女性主厨来讲,相比做饭时全过程都开着油烟机,不开油烟机的患肺癌风险更高。

正确做法:

1.在还没有开始烹饪行为、开火炒菜时就要打开抽油烟机。

2.炒菜结束别着急关,3-

5分钟后关抽油烟机。

3.厨房有窗户的打开窗户,让新鲜空气流入。

危险做法二:炒菜锅的底太薄

如果炒菜锅的底太薄,烹调时油温容易快速上升,结果往往是还没来得及放菜,锅中沸腾的食用油就已经浓烟滚滚了,这时候如果检测一下PM2.5,肯定爆表了。

正确做法:

选择锅体较厚、热容量较大的炒锅,这样有助于延长温度上升的时间,减少油烟产生。

危险做法三:喜欢用土榨油炒菜

和澄清透明的精炼食用油相比,“土榨油”的粗油杂质多,燃点高,烹饪过程中产生的厨房油烟也更多。

“土榨油”还可能含有黄曲霉毒素,长期摄入也有一定的致癌风险。

正确做法:

不要使用“土榨油”,尽量通过正规渠道购买大品牌的精炼食用油。

危险做法四:油加热冒烟才炆锅炒菜

锅加热时,食用油开始冒烟的温度叫做“烟点”或“燃点”,不同食用油的烟点、燃点也不一样,精炼之后纯净油脂的烟点通常在200℃左右。

不同燃点的食用油加热后分解形成的代谢产物或有害物质不一样。

等到食用油加热后明显冒烟才开始炆锅炒菜,实际的温度往往已经超过了食用油的烟点/燃点。

这个温度的食用油烟中含有多种有害物质,比如丙烯醛、苯、甲醛、巴豆醛等,均为有毒物质和致癌嫌疑物质。

正确做法:

1.日常炒菜应尽量控制在200℃以下,无需等到冒烟就可以炆锅炒菜。

2.把一根葱丝或蒜片扔进锅里,看周围冒泡但颜色不变,就说明适合炒菜了。

危险做法五:用大豆油、玉米油煎炸食物

大豆油、玉米油、葵花籽油等食用油富含多不饱和脂肪酸,耐热性较差,更容易在高温加热时产生有毒有害物质和致癌物质。

因此,这些油不适合当做食用油煎炸爆炒和加工食物。

正确做法:

橄榄油、棕榈油、黄油或椰子油等饱和度高、对热更为稳定,高温下产生有害物质的量会大大降低,是煎炸炒菜食物的食用油首选。

危险做法六:煎炸过的食用油反复用

煎炸过的(如炸过鱼、丸子、油饼等)食用油再次用来炒菜炒饭,或者使用过一次已经混有杂质的油脂再次用于烹调食物,食用油烟点/燃点会明显下降。

这就意味着,再次高温加热炒菜时产生的厨房油烟会更多。

正确做法:

已经煎炸过食品的食用油应该避免再次用于炒菜,可用来做炖菜或者做花卷等面点,会明显减少厨房油烟污染,减

少对家庭主厨的肺健康危害。

危险做法七:炒完第一道菜后不刷锅

很多人炒完一道菜后,为了图省事,不刷锅就直接炒第二道菜。

炒完第一道菜后,即使看着锅还比较干净,其实锅表面也会附着食用油和食物残渣,当再次高温加热炒菜时,由于燃点/烟点的不同,更容易产生厨房油烟。

正确做法:

炒菜时千万别偷懒,炒完一道菜,就刷一次锅。

危险做法八:把油放在灶台上

这样虽然方便了家庭主厨,但灶台的温度通常很高,油脂的氧化反应会加快,容易发生酸败现象,出现“哈喇味”。

这样的食用油不仅营养价值降低,菜的美味香味也会降低,还会给长期做“掌勺人”的家庭主厨带来一系列相关疾病的隐患。

正确做法:

食用油最好放在阴凉避光的橱柜里,避免阳光和高温。

危险做法九:新旧油装一起

食用油的氧化反应应具有传染性,大部分旧油在一定程度上已经氧化,如果新购买的食用油被倒进有残留旧油的油壶里,很快就会被“传染”。

此外,油壶如果长时间不清洗,壶中食用油的品质也会明显降低,不仅影响美味佳肴的味道,还会加大家庭主厨的健康风险。

正确做法:

1.等旧油用完,清洗处理好油壶后再往油壶里装新购买的食用油。

2.每三个月左右,一定要把油壶彻底清洁一次。

(摘自《武汉晚报》)

配戴老花镜注意事项

老花眼又称老视,是一种生理现象,不是病理状态,也不属于屈光不正,是人们步入中老年后必然出现的问题。

对于老花眼,目前没有特效的治疗方法,主要是通过验光,配戴合适度数的老花眼镜进行矫正。生活中,常能看到关于老花镜的宣传广告。这些广告中常会出现“智能眼镜”“自动调焦”“防蓝光”等词语,也有很多成品老花镜声称适合某些度数范围内的所有人,那么,这些说法有科学依据吗?

成品老花镜能戴吗

治疗老视,目前最常用的方法是验光配老花镜。就像近视、远视、散光等各种屈光不正的光学矫正一样,老视的镜片矫正同样需要遵循“清晰、舒适、持久”的原则。验配师会根据患者的屈光不正、工作距离、残存调节等参数,为其个性化验配老花镜。

不合适的球镜、散光度数以及位置都可能引起患者视物模糊或眼部不适;不合适的瞳距则会引起明显的隐斜视,同样可导致患者视物模糊、疲劳、眼胀等不适。成品老花镜的参数都为固定值,很难符合患者自身情况。因此,患者佩戴这样的成品老花镜后,往往会出现眼部疲劳、视物模糊等不适症状。

“防蓝光”老花镜能保护眼睛吗

在自然光线中,能够被人眼识别的光为可见光。不同颜色的可见光波长不同,其中蓝光波长为400~500纳米,属于短波长,具有能量高、穿透力强的特点。太阳光中25%~30%是蓝光,手机、平板、电脑屏幕、LED灯等电子设备发出的光线中都含有蓝光。

配镜时,患者是否需要价格更高的防蓝光镜片,主要取决于患者的眼底情况以及经济条件。防蓝光的设计理论上可以减少视网膜过多吸收高能短波蓝光,从而避免蓝光导致视网膜组织过氧化而受到损伤,这对于有黄斑变性的老年患者可能是有益的。

老花镜是否可以“智能调焦”

为了满足患者在不同工作距离都能清晰、舒适地看清物体的要求,市场上双光老花镜和多焦渐进老花镜应运而生。其基本原理都是将镜片的不同部位分别对应不同的工作距离,一般来说,平视正前方时为看远,随着目标逐渐移近,所用光学区域逐渐下移,逐渐适量增加一定正球镜以弥补调节,从而达到通过镜片的不同部位,看清远、中、近距离物体的目的。

老视患者可以手术治疗吗

在临床上,有些近视合并老视的患者在进行角膜屈光手术时,进行多焦点准分子激光原位角膜磨镶术后,获得了一定的假调节,其实是通过手术形成了多个焦点;还有些白内障合并老视的患者,通过植入多焦人工晶体实现了看远、看近都清晰的效果。但这些都属于有创治疗,有潜在的术后并发症风险,需要经医生的专业评估才能进行。总之,个性化验配老花镜仍是大多数老视患者的首选。

(摘自《中国妇女报》)

选购新鲜食材 妥善保存食物

气候炎热潮湿,各种食材均易发生腐败变质,为保证消费者选购到新鲜食材,妥善保存食物,贵州省市场监管局提示如下:

应在正规商场、超市或农贸市场选购新鲜的食材。避免采购或采摘不认识的野生蘑菇、野菜、野果或捕捞野生贝类,以防食物中毒。

购买的食材或食物应严格按照其贮存要求存放并尽快食用。鲜切水果避免过夜存放;干制品也应密封后冷藏保存;冷藏冷冻食品应尽快放入冰箱贮存,注意分类、分区单独包装、存放,以避免交叉污染。另外,冰箱应经常清洁、消毒,减少冰箱中微生物滋生的概率。

食物制作时特别要注意清洁卫生,加工食材应充分清洗,所用刀具、砧板要生熟分开。居家饭菜制作应适量,尽量一次吃完,剩饭剩菜应及时放入冰箱,再次食用前应确认无腐败变质并经彻底加热。

(摘自中国经济网)

菜籽油风味浓郁、脂肪酸组成较为均衡,深受广大消费者喜爱。厨房里的菜籽油开封后如何保存,中国食品科学技术学会提醒消费者,市售预包装菜籽油保质期大多为18个月,开封后冷藏避光保存更安全。

菜籽油是以油菜籽为原料,主要采用压榨法和浸出法两种工艺来制取。压榨法是指使用压榨设备对油菜籽进行物理性机械挤压出油,又可分为高温热榨工艺和低温压榨工艺。其中,低温压榨工艺避免了高温炒籽和高强度精炼,制取菜籽油的营养价值和价格也更高一些。按照色泽、酸价、过氧化值等指标,压榨菜籽油分为一级和二级两个质量等级。

浸出法是指应用固液萃取的原理,选用某种能够溶解油脂的有机溶剂(如正己烷)对油菜籽或油菜籽饼粕进行浸泡或喷淋,使油料中的油脂被萃取出来。按照色泽、酸价、过氧化值、烟点等指标,浸出菜籽油分为一级、二级和三级三个质量等级。

总体来看,压榨法的菜籽油风味浓郁独特且种类丰富,而浸出法的出油率更高。近年来,市场上不断涌现的“古榨”“现榨”和“土榨”等新词汇,目

菜籽油开封后该咋保存

前尚缺乏明确的定义和相关标准。

如何科学选购菜籽油,中国食品科学技术学会提醒消费者注意以下三个要点:

一是选择正规渠道购买。建议消费者在商场、超市等正规销售场所或者电商平台,购买正规企业生产的预包装菜籽油。不建议选择流动摊点或非正规渠道售卖的散装菜籽油,以避免可能存在的食品安全风险。

二是细阅读产品标签和标识。选购预包装菜籽油时,要注意包装完整、标签信息齐全、产品置于标签标明的贮存条件下且处于保质期内,还可查看标签上的质量等级和制取工艺等内容。

三是观察菜籽油颜色。一级菜籽油精炼程度较高,色泽澄清、透明,低温下不易凝固;二级、三级菜籽油只经过简单的脱胶、脱酸等工艺,色泽较深。

菜籽油适合煎、炒、烹、炸等多种烹饪方式,食用时应尽量避免同一锅油反复加热。食用菜籽油时,要注意合理控制摄入量,按照《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成年人

每天烹调油摄入量以25克到30克为宜。

合理储存有助于安全食用,中国食品科学技术学会提醒消费者,市售预包装菜籽油的保质期大多为18个月,开封后受多种因素影响,保质期会相应缩短。建议消费者按照家庭人数合理选购适宜包装规格的菜籽油,尽量做到开封后3个月内吃完。

开封后的菜籽油尽量选用密闭、深色的玻璃瓶盛装,不要用敞口容器;应放在避光、阴凉处,不宜放在灶台边;避免新、旧菜籽油混合存放和食用。此外,开封后的菜籽油可直接放入冰箱冷藏保存,以延缓氧化过程。没有开封的菜籽油尽量在低温、避光、干燥处保存,避免油脂氧化、品质劣变。如暂时不吃,尽量放置于冰箱内冷藏、密封保存。

李建(摘自《中国消费者报》)

