

厨房油烟不只伤肺

也让血管跟着悄悄变硬

煎、炒、炸、涮……各种各样的烹饪手法都能在1平方米不到的灶台上实现。然而,你可能忽略了美食背后是油烟过度吸入的伤害。近日一项新研究显示,油烟可能增加动脉粥样硬化风险。



室内空气污染致命

近日,我国专家与多国团队合作,对中国三省753名40岁—79岁的成年人展开研究发现,经常浸染在炒菜产生的油烟,或烧柴、烧煤等固体燃料烟雾中,会升高血压,增加动脉粥样硬化风险。

该研究发表于《美国高血压杂志》,其中,参与者人均每年暴露的PM2.5浓度为97.5微克立方米,65%的人使用固体燃料做饭。进一步分析发现,与用电或燃气灶的人相比,使用固体燃料的人血压更高,颈动脉中膜斑块面积更大。

PM2.5暴露每增加1个对数值,收缩压升高1.5毫米汞柱,舒张压升高1毫米汞柱,颈动脉中膜厚度增加0.02毫米,斑块面积增加4.7平方毫米。

另一项由英国和中国研究人员展开的研究得出类似结论,他们对中国只使用固体燃料的5个农村地区的27万名居民进行了平均7年的随访,结果发现:与主要使用清洁燃料(燃气或电力)的人相比,经常使用固体燃料做饭的人,心脑血管病死亡风险升高20%;经常使用固体燃料采暖的人,心脑血管病死亡风险升高29%;使用固体燃料时间越长,死亡风险越高;固体燃料与吸烟的危害有叠加作用,吸烟且使用固体燃料的人,与不吸烟且使用清洁燃料的人相比,心脑血管病死亡风险增加76%。

2017年,全球有164万人死亡归因于室内空气污染。其中,烟草、油烟和固体燃料释放的烟雾是重要诱因。

你家厨房油烟超标了吗

厨房作为室内主要污染源,不仅影响食品安全,还关系着身体的疾病风险。你家厨房是否污染超标?

燃气燃烧颜色是否为黄色

使用燃气灶的家庭最好观察一下煤气燃烧时的颜色,其中产生的二氧化氮有明显刺激性气味,但一氧化碳却没有味道。如果火焰是黄色而非蓝色,就说明燃气质量、燃气灶或周围通风有问题。

需要提醒的是,相比煤气、天然气,电磁炉、微波炉升温快、无明火、产生有害气体少,更安全。

煮汤、熬粥是否开油烟机

油烟机的作用不仅是吸油烟,还能吸走燃烧产生

的有害气体。

停用抽油烟机的情况下,只要几分钟,燃烧产生的氮氧化物就会超过标准5倍。因此,不论是煎、炸、炒,还是煮、蒸、炖,都要打开油烟机。

烹饪完毕是否马上关油烟机

烹饪时可以开窗,结束后要继续通风10分钟,同时油烟机要继续运转3分钟—5分钟,以便排出残留的有害气体。

是否定期清洁或更换油烟机

抽风力变小,油杯已满,这些情况都在提示油烟机需要清洁了。

一般油烟机的使用寿命在10年以上,具体可以根

据各型号产品说明调整更换时间。

通常负压越强、吸收效果越好;负压口离油烟产生的位置越近,吸收效果也越好。油气分离也是很重要的功能。

排烟装置的止逆阀是否及时换新

安装油烟机时,在排烟管和厨房烟道之间,都要安装一个止逆阀。

油烟机使用时间长了,止逆阀里会积攒很多油污,导致其黏连,不仅降低排烟效果,还很容易让别人家的油烟跑到自己家来,这就是不做饭时也能闻到油烟味的原因。

遇到这种情况,可以使用清洁剂对止逆阀进行清洁,或更换新的。

吸入的油烟会伤害全身系统

油烟所含物质复杂,包括食用油和食物高温加热后产生的混合油烟雾、气溶胶以及燃烧形成的烟尘。锅中的烹饪油形成油烟主要分以下几步:

冒烟 油温达到170摄氏度时,食用油开始汽化分解,微油滴形成了肉眼可见的青色油烟。

烟雾扩散 食物放入热油后,水分及其他成分急速汽化上升,凝结成雾,与油烟混合形成油烟雾。

升级为气溶胶 烟雾遇环境中的空气,凝结成含油物质的气溶胶。

油烟环绕室内 混合食物的氧化分解物,和燃料不充分燃烧时产生的烟尘,就组成了油烟。

其中,PM2.5颗粒约占油烟总量的75%以上,还包括约220种以上的有机气态污染物,如苯并芘、挥发性亚硝胺、杂环胺等致癌物。

除了伤害心血管系统,油烟还会对身体多处造成损害:

呼吸系统 油烟中的丙烯醛为致癌物,具有强烈的辛辣味。对鼻、眼、咽喉黏膜有强烈的刺激性,可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸系统疾病。长期吸入这种油烟,还会导致哮喘恶化,从而增加患肺癌的机会。

皮肤屏障 油烟附在皮肤上,会影响皮肤的正常呼吸,导致皮肤表皮因子和血管生长因子及细胞活性功能下降。久而久之,皮肤就会变得松弛无弹性、布满皱纹、灰暗又粗糙。

神经系统 有害成分通过肺部进入血液循环,可能降低人体免疫系统功能、干扰生殖系统及女性生理周期,影响神经系统的正常功能,使人们失眠、焦虑、认知能力下降,增加抑郁等患病风险。

7招把油烟风险降到最低

除了从厨具和厨房设置上降低油烟产生概率,根据《家庭烹饪产生PM2.5防护指南》,还要做好几点防护:

多蒸煮,少煎炸

建议多用炖、煮、蒸等烹调方式。煎炸油反复高温加热会产生更多油烟。

多放点食材

研究发现,一锅做5人份的菜和做1人份的菜相比,前者散发油烟减少80%。食材分量越小,与锅的接触面积越小,油烟就越容易散发。

控制油温

油温达五六成热时(油面波动加剧,还没产生油烟),就要放入食材。

如果等油冒烟再放菜,油烟中多环芳烃类含量相当于吸25支—70支烟,PM2.5质量较推荐做法高300多倍。

选合适的油

炒菜建议用烟点高的油,如菜籽油、花生油等;橄榄油、大豆油等烟点低的油,最好用来凉拌。

清理锅底

长时间不清理炒锅

底,往往形成一层厚厚的油脂锅灰,被反复高温加热,会释放大量有害物质。

戴口罩

常见的N95、KN95口罩一般用于非油性颗粒物防护,想要挡住油烟,最好选择KP95口罩。

用空气净化器

有些未能及时排出的油烟,会散到客厅等相邻空间,因此,有条件的家庭最好安装空气净化器,减少油烟扩散风险。

据《生命时报》

触摸口罩外层 就有感染新冠病毒的可能

有时稍不留神,用手触摸了口罩外层。只要不揉眼睛,应该就没问题?

分析:口罩过滤空气时,也会令空气中的病毒和灰尘等积聚在口罩外

层。如果用手触摸到口罩外层,就会有污染的可能性。即使不揉眼睛,病毒也可能通过手部接触,扩散到物品或身体其他部位,再度造成传播。

建议:尽量不用手触摸口罩。如不小心摸到口罩外层,最好第一时间用流水和肥皂洗手。

宗合