

怎样减少烹饪油烟伤害

□ 刘昌树 王赛 丛洋/文

中国的传统饮食讲究煎、炒、炸等高温烹调，而高温烹调所产生的烹调油烟是室内主要的污染物之一，油烟中的复杂成分也会对人体健康产生不良影响。日常生活中，我们应该如何避免呢？

油烟是什么

食用油和食物在高温下发生剧烈的氧化、水解、聚合等化学变化后所产生的各种混合物，以肉眼可见的烟雾形式分散在空气中，形成了通常所说的油烟，是厨房内的主要污染物之一。

油烟的成分非常复杂，会随着食物的种类、食用油的种类、烹调方式、加热温度和烹饪时间而变化，目前能够检测到的成分就有300多种，这之中不仅含有各种脂肪酸、烷烃、烯烃、杂环、芳香族等化合物，还有多种醛、酮等组成的有害物质，甚至也包括苯并芘在内的致癌物。

油烟的危害

长期吸入油烟对人体的各个器官都会造成损伤，不仅会导致呼吸系统疾病，甚至还会增加患癌的风险。

呼吸系统疾病：人体呼吸道长时间受到厨房油烟的刺激，往往会造成疲乏无力、精神不佳、食欲减退，进而引起心烦、嗜睡等症状，这些症状在医学上被称为“油烟综合征”。研究表明，厨房的油烟会损害人体的感觉器官。丙烯醛是食用油加热到150℃以上的一种挥发产物，因其具有强烈的辛辣味，对鼻子、眼睛和黏膜细胞都会造成较大的损伤，如果不加以防护，长期的损害很容易诱发鼻炎、咽喉炎等疾病，甚至还会增加患哮喘、

肺癌的几率。

致癌性及遗传毒性：油烟中还含有一种被称为苯并芘的致癌物，常被发源于高温处理过的食物或被污染的环境中。苯并芘可导致人体细胞的染色体损伤，长期吸入可诱发肺脏组织的癌变。实验研究表明，较高浓度的油烟气不仅具有肺脏毒性，其中可能存在的导致基因突变、DNA和染色体损伤等的生物学毒性物质，还具有潜在的遗传毒性。

肝脏损伤：多项实验研究显示，由于烹调油烟的成分大部分为脂溶性物质，经呼吸道吸入后会进入血液循环到达肝组织，这些有害物质在参与到肝脏代谢活动中时就会产生肝毒性物质，对肝脏产生损伤。

皮肤受损：油烟对肠道、大脑神经的危害也较为明显，而且油烟还会附在皮肤上，影响皮肤的正常呼吸，久而久之，皮肤也会变得松弛、灰暗、粗糙、失去弹性。

如何减少油烟伤害

虽然烹调油烟不可避免，但可以在日常生活中采取一定的措施来最大程度减少油烟造成的不良影响。

1. 避免高温烹饪。炒菜时不要让油温过热（油锅冒烟已经达到温度极限），油温要控制在五成热以下，油炸食物时油温不要超过七成热，这样既可以减少油烟的产生，同时蔬菜中的维生素和各类营养物质也能得到很好的保留。

此外，日常饮食中也应尽量避免爆炒、煎炸等烹调方式，而改用凉拌、清蒸等方法，养成清淡的饮食习惯，这样不仅能够降低厨房油烟的产生，减少食

用油的使用量，同时还可以有效保护食物本身的营养价值。

2. 合理选择烹调油。烹调方式是油烟产生的一个重要因素，然而选用不同的食用油，其产生的油烟也不尽相同。杂质含量高的油在炒菜时产生的油烟和有害物质较多，因此在烹调时应尽量避免使用精炼程度低的食用油，而选择精炼程度高的一级食用油，如一级葵花籽油。

3. 不要反复使用烹调油。有些家庭为了节约用油，会将油炸后剩余的油反复利用，这些被重复利用的油不仅会产生更大的油烟，同时油中被反复加热的食物残渣含有大量的致癌物，对健康的危害更大。

4. 加强厨房通风。比如注意油烟机的正确使用，烹调过程始终保持油烟机处在开启状态，关火后10分钟再关闭油烟机，以保证厨房中的油烟被完全吸出。日常定期清洗检查油烟机，保证其正常高速运转。

虽然厨房油烟的危害很大，但只要足够重视并采取相应的措施，油烟对健康的影响也可以避免。改善传统烹调方式、注意厨房通风、保持清淡饮食是关键。●

