

锅冒烟了才放菜、炒菜不开抽油烟机、使用“土榨油”、反复用油、放盐过量——

# 这5个做菜习惯不健康

## 如东县市场监督管理局食品安全专栏

节日期间,在家制作的饭菜,不仅代表安全与健康,也代表着一家人的和睦与温馨,可你知道如果做菜的习惯不注意,很有可能给我们带来一些健康隐患。那么,5个建议分享给大家:多炖少煎、清淡少盐、避免油烟、谨记刷锅、健康用油。

### 习惯一 锅冒烟了才放菜

刚学做菜的时候 老一非常常这样教我们...

「等锅里的油冒烟了 再把菜放进去!」

**其实** 比起老一辈使用的**粗榨油** 现在的**食用油**已经不一样了

而未经过精炼处理的粗榨油残留大量杂质 有些杂质是有害的,如棉酚、黄曲霉毒素等 还有一些其他杂质会影响油脂的烟点

**食用油VS粗榨油**

现在我们在超市买的正规食用油 都要经过精炼处理 去除原油(毛油)中的杂质

**六脱工艺**

- 脱胶
- 脱臭
- 脱色
- 脱酸
- 脱水
- 脱脂

粗榨油: 未精炼 烟点低

食用油: 精炼 烟点高

食用油的烟点高 如果真的开始冒烟 说明油温已经挺高了

游离脂肪酸、色素、磷脂、任何脂溶性维生素、蛋白质、水分、皂化

### 习惯二 炒菜不开抽油烟机

中餐最重要的烹调方式就是**炒**

炒菜很香 但烹调油在高温状态下 会产生大量油烟

油烟里含有许多**多环芳烃、苯并芘、二氧化碳、巴豆醛、一氧化碳、甲醛...** 具有**刺激性的有害物质**

甚至**油烟是一种潜在的致癌物!**

国际重磅学术杂志 *Lung Cancer* 上 曾发表过相关研究

烹饪油烟会让女性非吸烟者的肺癌发生风险升高**3.79**倍

可以说是**用生命在做饭啊**

可能会损害皮肤 还会进入呼吸系统 对于本身就有呼吸系统疾病的人 它可能会加重病情 诱发哮喘、炎症

### 习惯三 使用「土榨油」

有些人喜欢使用未经精炼的毛油 例如一些「土榨油」 觉得这样的油天然、味道香、更健康

**其实** 土榨油的隐患极多

- 未经过精炼加工
- 杂质多
- 烟点低
- 容易形成大量油烟

甚至在缺乏监管的情况下 一些产品黄曲霉毒素超标严重

而**黄曲霉毒素**也是著名的**1类致癌物**

序号	名称	危害	限量 (mg/kg)
1	黄曲霉毒素B1	强致癌物	2
2	黄曲霉毒素G1	强致癌物	2
3	黄曲霉毒素M1	强致癌物	1
4	黄曲霉毒素M2	强致癌物	1
5	黄曲霉毒素M3	强致癌物	1
6	黄曲霉毒素M4	强致癌物	1
7	黄曲霉毒素M5	强致癌物	1
8	黄曲霉毒素M6	强致癌物	1
9	黄曲霉毒素M7	强致癌物	1
10	黄曲霉毒素M8	强致癌物	1
11	黄曲霉毒素M9	强致癌物	1
12	黄曲霉毒素M10	强致癌物	1
13	黄曲霉毒素M11	强致癌物	1
14	黄曲霉毒素M12	强致癌物	1
15	黄曲霉毒素M13	强致癌物	1
16	黄曲霉毒素M14	强致癌物	1
17	黄曲霉毒素M15	强致癌物	1
18	黄曲霉毒素M16	强致癌物	1
19	黄曲霉毒素M17	强致癌物	1
20	黄曲霉毒素M18	强致癌物	1
21	黄曲霉毒素M19	强致癌物	1
22	黄曲霉毒素M20	强致癌物	1
23	黄曲霉毒素M21	强致癌物	1
24	黄曲霉毒素M22	强致癌物	1
25	黄曲霉毒素M23	强致癌物	1
26	黄曲霉毒素M24	强致癌物	1
27	黄曲霉毒素M25	强致癌物	1
28	黄曲霉毒素M26	强致癌物	1
29	黄曲霉毒素M27	强致癌物	1
30	黄曲霉毒素M28	强致癌物	1
31	黄曲霉毒素M29	强致癌物	1
32	黄曲霉毒素M30	强致癌物	1
33	黄曲霉毒素M31	强致癌物	1
34	黄曲霉毒素M32	强致癌物	1
35	黄曲霉毒素M33	强致癌物	1
36	黄曲霉毒素M34	强致癌物	1
37	黄曲霉毒素M35	强致癌物	1
38	黄曲霉毒素M36	强致癌物	1
39	黄曲霉毒素M37	强致癌物	1
40	黄曲霉毒素M38	强致癌物	1
41	黄曲霉毒素M39	强致癌物	1
42	黄曲霉毒素M40	强致癌物	1
43	黄曲霉毒素M41	强致癌物	1
44	黄曲霉毒素M42	强致癌物	1
45	黄曲霉毒素M43	强致癌物	1
46	黄曲霉毒素M44	强致癌物	1
47	黄曲霉毒素M45	强致癌物	1
48	黄曲霉毒素M46	强致癌物	1
49	黄曲霉毒素M47	强致癌物	1
50	黄曲霉毒素M48	强致癌物	1
51	黄曲霉毒素M49	强致癌物	1
52	黄曲霉毒素M50	强致癌物	1
53	黄曲霉毒素M51	强致癌物	1
54	黄曲霉毒素M52	强致癌物	1
55	黄曲霉毒素M53	强致癌物	1
56	黄曲霉毒素M54	强致癌物	1
57	黄曲霉毒素M55	强致癌物	1
58	黄曲霉毒素M56	强致癌物	1
59	黄曲霉毒素M57	强致癌物	1
60	黄曲霉毒素M58	强致癌物	1
61	黄曲霉毒素M59	强致癌物	1
62	黄曲霉毒素M60	强致癌物	1
63	黄曲霉毒素M61	强致癌物	1
64	黄曲霉毒素M62	强致癌物	1
65	黄曲霉毒素M63	强致癌物	1
66	黄曲霉毒素M64	强致癌物	1
67	黄曲霉毒素M65	强致癌物	1
68	黄曲霉毒素M66	强致癌物	1
69	黄曲霉毒素M67	强致癌物	1
70	黄曲霉毒素M68	强致癌物	1
71	黄曲霉毒素M69	强致癌物	1
72	黄曲霉毒素M70	强致癌物	1
73	黄曲霉毒素M71	强致癌物	1
74	黄曲霉毒素M72	强致癌物	1
75	黄曲霉毒素M73	强致癌物	1
76	黄曲霉毒素M74	强致癌物	1
77	黄曲霉毒素M75	强致癌物	1
78	黄曲霉毒素M76	强致癌物	1
79	黄曲霉毒素M77	强致癌物	1
80	黄曲霉毒素M78	强致癌物	1
81	黄曲霉毒素M79	强致癌物	1
82	黄曲霉毒素M80	强致癌物	1
83	黄曲霉毒素M81	强致癌物	1
84	黄曲霉毒素M82	强致癌物	1
85	黄曲霉毒素M83	强致癌物	1
86	黄曲霉毒素M84	强致癌物	1
87	黄曲霉毒素M85	强致癌物	1
88	黄曲霉毒素M86	强致癌物	1
89	黄曲霉毒素M87	强致癌物	1
90	黄曲霉毒素M88	强致癌物	1
91	黄曲霉毒素M89	强致癌物	1
92	黄曲霉毒素M90	强致癌物	1
93	黄曲霉毒素M91	强致癌物	1
94	黄曲霉毒素M92	强致癌物	1
95	黄曲霉毒素M93	强致癌物	1
96	黄曲霉毒素M94	强致癌物	1
97	黄曲霉毒素M95	强致癌物	1
98	黄曲霉毒素M96	强致癌物	1
99	黄曲霉毒素M97	强致癌物	1
100	黄曲霉毒素M98	强致癌物	1
101	黄曲霉毒素M99	强致癌物	1
102	黄曲霉毒素M100	强致癌物	1

### 习惯四 反复用油

炸东西时 用油量比较大 浪费似乎不太好

「这油不是好好的吗? 还能吃好几次呢?」

我们还在呢!

勤俭节约是美德 只是用过的油里 含有上次煎炸时的 各种残留的有害物质

这些油脂如果持续受热 还会继续产生一些致癌物 比如著名的「**苯并芘**」 ——国际癌症研究机构确认的**1类致癌物**

使用过的油已经发生了氧化 一旦存放不当 也更容易变质

### 习惯五 放盐过量

世界卫生组织对盐摄入量 有着明确建议:

所有成年人每人每天食盐摄入量 应为**5g**

2012年中国居民营养与健康状况 监测的数据显示:

我国居民食盐摄入量 每天为**10.5g**

也就是说 中国人平均吃了 限定量的**两倍**

《美国心脏协会杂志》的一项研究证实: 中国是世界上食盐摄入量最高的国家之一

创建江苏省食品安全示范城市

# 治污连着你我他 碧水蓝天靠大家

| 爱护环境 | 从我做起 | 健康你我 |

如东生态环境局 宣  
如东县融媒体中心