

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

而现在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

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** 具有**刺激性的有害物质**

苯并芘 二氧化碳 巴豆醛 一氧化碳 甲醛...

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	时间
1	黄曲霉毒素B1	强致癌物	2012
2	黄曲霉毒素G1	强致癌物	2012
3	黄曲霉毒素G2	强致癌物	2012
4	黄曲霉毒素M1	强致癌物	2012
5	黄曲霉毒素M2	强致癌物	2012
6	黄曲霉毒素M3	强致癌物	2012
7	黄曲霉毒素M4	强致癌物	2012
8	黄曲霉毒素M5	强致癌物	2012
9	黄曲霉毒素M6	强致癌物	2012
10	黄曲霉毒素M7	强致癌物	2012

资料来源: IARC 致癌物名单

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 宣