



炒菜一小时

吸进半包烟

□支修益

炒菜一小时吸进半包烟？这并非耸人听闻。究其原因，一是源于煤、煤气和天然气等厨灶燃烧释放出的一氧化碳、二氧化碳等有害气体；二是烹饪时，食用油和食物在高温加热下分解产生的致癌物。

如果在一个通风系统差、燃烧效能极低的环境中，采用高温煎、烤、油炸等方式做饭一小时，其对健康造成的损害，几乎相当于吸了半包烟。此时，若对厨房环境进行PM2.5测试，其数值会超过800。

要减少厨房油烟污染，降低肺癌发病，九点建议供“大厨”朋友们参考：

保证厨房通风

厨房要经常保持自然通风。做饭时，最好不要门窗全关，尽量减少高浓度油烟在厨房停留的时间。

多用新一代厨具

尽量使用污染较小的燃气。通常来说，煤和煤气的污染比天

然气更重。还应尽量多用电磁炉、微波炉、电饭煲、电烤炉等新一代厨房电器产品。

使用烟点高的食用油

厨房油烟与做菜时油的温度有直接关系。当油烧到150℃时，食用油会生成具有强烈刺激作用的丙烯醛，损害鼻、眼和咽喉黏膜；当油加热到200℃以上，产生的油烟就具有了很强的毒性；当油烧到350℃“吐火”时，可能会使人产生“醉油”症状，导致慢性中毒，诱发呼吸和消化系统的癌症。因此，应选购油质稳定、烟点高的油。如橄榄油、烟点是160℃，与不粘锅配合使用，很少产生大量油烟。花生油、苦茶油、麻油、芥花油等比较适合烹饪。大豆色拉油、葵花油等则稳定性较低，高温烹煮时易形成聚合物，产生自由基、丙烯醛等会引起细胞老化及病变的物质。

减少煎炸烤炒

当食用油加热到250℃时会

出现大量油烟气。传统的中国式烹饪方法如熘、炒、爆、炸油温都在260℃以上，很不利健康，应尽量减少，多用凉拌、蒸、煮、卤等取代；炒菜时尽可能控制油温不超过200℃（以油锅冒烟为极限）。

选好抽油烟机

选对抽油烟机很关键，购买时别选择欧式抽油烟机，因为它的抽吸能力较低，应选择具有足够马力的抽油烟机，安装高度以灶台上方85~95厘米为佳。有条件的情况下，最好选择第四代侧吸式抽油烟机。此外，定期清洗抽油烟机也很关键。

油烟机要早开晚关

不仅做饭时应打开抽油烟机，还应做到早开晚关。油锅还不太热就要打开抽油烟机，如果采用了煎炸、爆炒等方式，还应在熄火3~5分钟后关停抽油烟机。

放点绿色植物

绿色植物是天然的空气净化

器，不妨在厨房放盆吊兰、仙人掌或文竹，可以起到一定的吸附作用。

多吃蔬果、豆制品

长期从事厨艺的中老年妇女或厨师，最好多吃富含胡萝卜素的黄色和绿色蔬果，如胡萝卜、花椰菜、菠菜、南瓜等。美国西北大学的研究还发现，多吃豆制品有助预防肺癌，且能延长肺癌患者的生命。

体检早发现

从事厨艺30年以上的中老年妇女要重视定期进行健康体检，体检时要进行正侧位胸片和血液肿瘤标志物检查，如生活在肺癌高发区，同时有长期遭受二手烟侵害和肿瘤家族史的，建议进行胸部CT检查。

最后，如果出现无明显诱因的刺激性干咳、痰中带血或血痰，或出现声音嘶哑、胸部憋闷或呼吸困难等症状，应该警惕肺癌的可能性，要及时去医院的胸外科或呼吸科就诊。

【健康红绿灯】

绿灯

吃花生能稳定血糖



研究发现，如果人们把饮食中的一份红肉换成花生，患糖尿病的风险会降低21%。花生会减缓碳水化合物吸收。如果早上吃点花生，那么你一天的血糖都不会过高。

芥菜钙含量高过奶



《中国食物成分表》中的数据显示，每100克芥菜的钙含量高达230毫克，而相同质量的牛奶含钙量一般为100毫克。并且有研究显示，芥菜中钙的吸收率与牛奶相当。芥菜的做法很多，可以用来炒肉丝、做汤、调馅等，还可以用来腌制小凉菜。

红灯

胖大海不宜长期喝



胖大海可缓解风热感冒导致的咽喉肿痛、声音嘶哑，常用来泡药茶。但长期喝胖大海茶会出现大便稀薄、胸闷等副作用，突然失音和脾虚的老年人更应慎用。

有虫眼的蔬果没用农药吗？

□丽萍

近日，食品安全法修订草案提交全国人大常委会第十四次会议进行三审，草案拟规定剧毒农药不得用于蔬菜、瓜果。对于瓜果蔬菜的农药残留，网上流传着很多种识别、清洗方法，这些方法真的靠谱吗？专家称，有些不太靠谱。

有虫眼的蔬果更原生态？不靠谱

“别挑那种表皮光滑的，有虫眼的更健康。”网友称，虫眼是小虫生活的痕迹，既然小虫子能够在上面生存，就说明

没有喷洒农药，是原生态的农产品。

专家表示，有虫子才打药，没虫子的不用打药。蔬果上面出现虫眼，说明它们害了病，更需要对症下药，至于表面留下的虫眼，可能是打药打晚了，或者用药不对、久治不愈才留下的痕迹。因此，虫眼绝不能和原生态画等号。

刺激性气味的蔬果没农药？不正确

有人说，一些蔬菜水果周身散发着刺激性气味，对自身是一

种保护。虫子不喜欢这个味道，也就不会闹虫害，自然也没有喷洒农药的必要。

专家表示，大蒜、洋葱、韭菜等具有刺激性气味，有的虫子不喜欢，但也有虫子喜欢，以韭菜为例，本身有特殊的气味，但根部容易生韭蛆，就需要用农药来治病。所以，有刺激性气味的蔬果农药少的说法，并不靠谱。

盐水能洗掉残留农药？效果和清水差不多

用自来水浸泡10分钟后用力

搓洗表面、盐水能去除蔬果的残留农药……为了去掉蔬菜水果表面的残留农药，网上流传着各种各样的办法，这些方法到底有没有用呢？

农药残留在符合国家标准的情况下，清洗是可以起到一定的效果的。多数农药都是加水喷洒，是能溶于水的，因此用水清洗可以把蔬果表面的残留农药洗去。

专家表示，目前并有研究能证明用盐水洗比用清水洗效果好，换句话说就是，用盐水洗和用清水洗的效果相差不多。

北京王府井口腔百年纪念年活动即将在京隆重启动

邀请百对百龄老人见证，“即刻用”种植牙新技术

东城区百年历史公立名院——北京王府井口腔，即将启动“北京王府井口腔百年纪念年”活动，特向社会邀请百对年龄相加过百岁的中老年市民到院见证，并且，有着即种即当真牙用之称的种植牙新技术“即刻用”新闻发布会将同期举行。现在预约到院的市民，不仅可申请让全家享受免费洗牙（限量发行100张的“百年纪念卡”），更可申请种植牙厂商赞助的种牙的机会，拨打：010-85115955 还有口腔健康礼品套装领取。

据悉，5月13日，在北京王府井口腔即将举行“即刻用”种植牙新技术的发布会上，届时“即刻用”的欧洲学科带头人 Zannar 博士和他的团队将到场进行学术交流，市民可以现场看到“当天种牙，当天戴牙，

当天就能吃东西”的“即刻用”种牙新技术发布和演示。此外，Zannar 博士还将在发布会现场首次揭开“all-on-4”改良替代技术，过去做该手术市民需要2-3个月，如今2周就可以完成。

近年来，种植牙风靡京城，成为众多追求高品质生活市民的选择，由于种植牙媲美真牙，几乎可以算是一劳永逸，所以北京几大公立口腔医院人满为患，很多市民凌晨起来排队挂号，仍然是一号难求，更为夸张的是某公立医院即刻种植手术和专家已经预约到2017年了。

北京王府井医院作为建国前就以口腔建院的公立医院，承担着卫生部门安排的医疗卫生任务，一直以来还和众多医院在

缓解市民看病难、看病贵等诸多医疗问题上贡献自己的一份力量。

在北京王府井口腔百年纪念年来临之际，北京王府井医院打造精品“中老年缺牙种植专科”作为医院的重点工作。首先，医院在设备上大规模引进种植牙领域前沿的进口设备；在专家队伍建设方面，北京王府井医院不仅在全国范围内精选优化现有的种植牙专家队伍，并积极在国际上寻求种植牙领域学科带头人，进行交流学习和会诊教学。

在医院同期进行的“百年纪念年”活动，本着传承百年历史传统，让更多市民享受高品质医疗成果，特邀请百对两位岁数相加超过一百岁的市民，实名免费发放“百

年纪念卡”。北京王府井医院口腔科李主任介绍，这张“百年纪念卡”是限量免费向社会发放的，一张卡等于一个家庭免费“口腔诊断、保健、洁治、建档、种植牙补助”等综合一体家庭口腔健康卡，这也是作为医保定点单位的北京王府井口腔，在摸索惠民医疗、免费医疗的一次小范围内的尝试。由于数量有限有需求市民尽早拨打010-85115955 预约。

相关链接：

Zannar 博士。英国籍，毕业于英国爱丁堡皇家大学，种植牙博士，临床牙科口腔修复硕士；英国牙科协会高级会员；“即刻用”种植牙技术学科带头人，ITI 种植牙协会特聘专家。