

告诉你家“首席执勺官”

这四个“节约”习惯可能有“致癌”风险

□北梅

家里做饭的那个人，就是一整家人的营养师，但是，您家中的“首席执勺官”可能没有注意到：一些做饭时习惯性的节约行为，却会让癌症找上全家人。下面这四个习以为常的做饭习惯，其实都是很健康的，日积月累甚至可以致癌。

炒菜后不刷锅

节约水但产生致癌物

这个习惯是大多数懒人的通用生活习惯之一：刚炒过鸡蛋，锅里还有一些底油，没事，接着再放点油接着炒其他的菜，这样既省钱也省油，一举两得。刚炒过青菜，没啥油，锅也是干净的，那就继续用呗……然而，看似干净的锅表面，会附着油脂和

食物残渣，当再次高温加热时，可能产生苯并芘等致癌物。而且在不刷锅再接着炒菜的时候，你会发现原本在锅里残余的菜很容易烧焦，这也存在一定的致癌隐患。因此，建议大家不要舍掉刷锅这一步骤，为了健康和菜的好卖相，还是洗刷刷起来吧！

油冒烟时才下锅

节约燃气增加胃癌风险

怎么看油是否热了？很多人会回答：看到油锅冒烟就行了。所以，很多人会等到大火把油锅烧得滚滚冒烟，才把菜肉倒下去爆炒，觉得这样容易炒熟，可以节约燃气。实际上，这样做很不健康。通常食用油的沸点在200℃以上，有些甚至达到330℃。所以看到油锅冒烟时，油温往往已经达到200℃以上，此时才把菜下锅的话，油脂和蛋白在高温下会产生芳香烃和碳化物质，这些都是致癌物，会增加

患胃癌等癌症的风险。此外，蔬菜中的很多营养素也会被高温破坏了，包括脂溶性维生素和人体必需的脂肪酸。油在高温状态下还会产生反式脂肪酸，对人体是有害的。在烹饪过程中，最好是采用“热锅冷油”的方法炒菜：先把锅烧热，再倒入冷油，油入锅后马上倒入食材，这样烧油的时间也少了，才是真正的节约。判断油温是否达到200℃的方法：油面应正好泛起波纹，温度在200℃以下。

炒完菜马上关油烟机

节约电却可能诱发肺癌

有人喜欢炒菜结束后，立马关掉油烟机，然而就是这一随手的习惯，却暗藏“杀机”：如果炒菜时火特别大，且肉、菜有部分烧焦的话，会引发有害物质释放，对呼吸系统产生危害，有诱发肺癌的可能，所以炒完菜最好不要马上

关油烟机。另外，油烟机排除废气也是需要时间的，炒菜后仍有未排干净的废气残留在厨房。炒完菜后，让油烟机继续运转3~5分钟，确保有害气体完全排出。多用不了多少电，还你一间空气清新的厨房。

剩油回锅炒菜

节约油残留致癌物含量高

煎炸过后锅里的油还剩很多，很多人不舍得倒掉，还会再次用来炒菜或油炸。使用过多次的油，里面残留致癌物的成分会大量增多，除了上面提到的苯并芘，还有些醛类、杂环化合物等。所以食用油最好只用一次，

在控制好油温的情况下，最多2~3次。

在食用油的选择方面，尽量少用动物性油脂，多选用植物油。从加工工艺上，优先选择物理压榨方法生产的油，少用化学浸出法生产的油。

健康炒菜

小妙招

先洗后切保证营养

蔬菜应该先洗完再来切，不然切开的菜与水过多的接触，会导致多种维生素和矿物质元素的丢失，正确的做法是先洗完后再切，并且切完应该尽量马上炒，有些营养物质在空气中会氧化。

过油改为宽汤焯水

有些人在炒菜时，喜欢先将菜放在油里过一遍，然后捞出来再炒，这样很容易导致摄入的油脂过多，破坏蔬菜本身的营养，并且高温下，容易产生致癌物质。所以做菜应该尽量先“焯水”或用清炒、白灼、凉拌或清蒸的方式。

炒菜之后自然控油

炒好菜后把菜锅斜放2分钟左右，让菜里的油自然流出来，然后再装盘，特别是青菜、青椒、豆角、莴笋之类吸油较少的绿叶蔬菜。

凉拌菜后再放香油

凉拌菜最后放一勺香油或橄榄油，然后马上食用。这样油的香气可以有效散发出来，食物还没有来得及吸收油脂，这样吃凉拌菜摄入的油脂自然也就少了。

煲汤先去油脂

煲汤之后去掉上面的油脂。鸡、排骨、牛腩、骨头等炖煮后都会出油，做好后把上面的油脂撇出来。这样就能在喝汤时减少不少油脂的摄入。

少放油适用调味料

制作蘸汁的时候放些葱、姜、蒜、辣椒碎，蒸炖肉类时放点香菇、蘑菇增鲜，烤箱烤鱼时放点孜然、小茴香、花椒粉，即便少放一半油，味道也会很香。

柑橘类水果可预防肥胖所致疾病

研究人员发现，柑橘类水果含有丰富的抗氧化剂黄烷酮，有助预防因肥胖导致的心血管疾病、肝脏疾病和糖尿病。

随着脂肪在人体内累积，脂肪细胞会产生过量活性氧，继而引发氧化应激过程损害细胞。对此，人体通常会以抗氧化剂予以“反击”。如果是肥胖症患者，体内积累的脂肪过多，人体自发的

“反击”能力较弱。研究人员以饮食富含脂肪的50只小鼠做实验，用从橙子、青柠和柠檬果实内提取的3种黄烷酮予以治疗，结果发现这些小鼠体内累积的脂肪减少，因此引发的肝损伤也相应减轻。研究显示，从柑橘类水果中提取的黄烷酮没有减肥作用，但即使没有减肥，这些小鼠的血脂和血糖都有下降。(王宗)

丰台工商分局举办化妆品行业培训会

化妆品是百姓生活必不可少的商品，但最近几年，由于化妆品消费引起的纠纷一直层出不穷，有些消费者不但损失了金钱，而且身体健康也受到了威胁。针对以上情况，近日，丰台工商分局大红门工商所与辖区食药所一同组织了化妆品行业法律法规培训。参与此次培训的主要是辖区的商场、超市、化妆品专卖店、小型日用百货店四类共78家经营者代表。在此次培训会上，工商和食药的工作人员首先介绍了一些比较常见的违法案例，提醒各位经营者日常守法经营，严格落实索证索票制度，做到产品渠道可追溯；不购进、不销售来历不明的化妆品，不越过法律的红线，侵犯消费者的合法权益。其次，化妆品行业的专业人士，现场向各位经营者介绍了化

妆品的专业知识，对某些化妆品的适应人群、销售策略等方面，向各位经营者传授了经验。最后，工商与食药干部介绍了近期将对辖区化妆品行业进行专项整治的工作安排，通过经营者自查与执法人员抽查的方式，共同规范日常经营，为消费者营造一个良好的消费环境。

渠忠涛



本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2016年8月24日

单位：元/公斤

品名	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天玛特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价
鸡蛋/公斤	7.98	8.18	7.96	7.82	7.98	8.4	7.98	8.78	8.14
土豆/公斤	1.98	2.78	1.96	2.78	2.76	2.76	3.36	1.98	2.55
白萝卜/公斤	2.18	1.58	1.76	1.98	1.58	3.96	1.76	2.38	2.15
胡萝卜/公斤	2.98	2.76	1.16	2.78	1.98	2.96	3.96	2.38	2.62
大白菜/公斤	1.98	1.76	1.96	2.36	1.76	3.96	1.36	1.98	2.14
西红柿/公斤	3.78	3.36	4.76	4.4	3.36	5.56	4.36	3.38	4.12
黄瓜/公斤	3.98	3.98	7.36	7.38	3.98		7.36	5.98	5.72
葱/公斤	1.98	1.98	4.36	5.98	1.98	8.56	5.98	5.98	4.60
姜/公斤	5.98	5.98	3.96	3.98	5.98	5.98	5.36	5.98	5.40
蒜/公斤	18.76	15.98	17.96	15.6	15.98		17.96	13.98	16.60
圆白菜/公斤	3.18	1.98	1.36	1.78	1.98	3.96	1.38	1.78	2.18
芹菜/公斤	3.98		2.16	2.18	2.78	2.76	1.36	3.18	2.63
菠菜/公斤	10.98		9.96		11.98		9.56	11.98	10.89
油菜/公斤	3.98	3.98	9.28	2.18	3.98		5.96	6.78	5.16
富强粉/公斤(古船)			3.9	4.36	3.96	3.98	3.96		4.03
大米/公斤	4.98	3.98	4.76	3.76	3.98	4.74	5.56	4.98	4.59
玉米面/公斤	2.58	3.96	5.8	11.6	3.96	5.16	4.78	5.98	5.48
绿豆/公斤	13.96	13.96	9.98	9.9	13.5	9.36	13.98	9.98	11.83
花生油/升(鲁花 级)	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.96	27.98
大豆油/升(金龙鱼)		9.68	8.76	13.98	9.68	8.78	8.58	8.96	9.77
香油/升(古币)	57.56	57.56	56.44		57.56	50.88	57.11	57.56	56.38
后臀尖/公斤	39.6	29.96	29.98	29.6	21.96	29.6	32.8	27.96	30.18
前臀尖/公斤	39.6	25.96	29.98	29.6	25.96	27.6	31.2	21.96	28.98
五花肉/公斤	53.6	25.96	31.98	24.68	25.96	31.8	49.2	27.96	33.89
牛腩/公斤	87.6	39.96	67.6	49.6	39.96	112	55.8	55.96	63.56
羊肉片/公斤	87.6		73.6	77.6	96.00	79.6	65.6	77.6	79.66
鲤鱼/公斤		19.8	19.6	39.6	15.96			13.98	21.79
整鸡/公斤	25.8	19.96	27.6	17.96	17.98	15.6	19.96	25.96	21.35
鸡翅中/公斤	67.6	47.96	59.6	49.96	45.96	47.6		43.96	51.81
鸡胸/公斤	25.8	13.96	25.6	23.6	13.96	15.8		17.96	19.53
三元加钙(袋)243克	2.1	2.2	2.1		2.2	2.1	2.1	2.1	2.13
加碘低钠盐(限价)(400克)									/
白糖/公斤	13	6.96	12.4	10.12	13	10.96	13	12.4	11.48

说明:表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)