

空气炸锅，相信大家都不陌生。很多小伙伴都用它来炸薯条、烤蛋挞、烤红薯……其一大卖点就是无油炸东西更健康。然而也有另外一种声音：空气炸锅炸出来的食物会致癌。那么，吃了空气炸锅制作的食物会致癌吗？无油烹饪真的更健康吗？今天我们来了解一下。

空气炸锅是“神器”还是“坑货”？

■空气炸锅不用油如何“炸”食物？■

我们在烹调食物时一般会使用加热的处理方式，包括直接加热和间接加热，而生活中常用的方式是间接加热。通常，间接加热会通过传热介质来完成热量的传递，从而加热食物，使其熟化。

传统油炸食品会先将油进行加热，再将食物浸泡在热油中，主要以热传导的方式来油炸食物。

而空气炸锅是将食物放置在密闭的小空间里，以空气作为传热介质，通过加热空间里的空气，再辅以风扇来加速气体的流动、带走水汽，形成循环的热风，它主要以对流的方式来“炸”食物。

人们用空气炸锅在“炸”一

些油脂含量非常少的食材时，往往会抹上少许食用油，这时热空气中还可能夹杂着一些小油滴，形成油雾的效果。

而微波炉主要是利用电磁能量来加热炉内的食物。当食物放在微波炉中，微波会使食物中的水分子高频往复运动，产生“内摩擦”的效果而发生热效应。

所以，微波炉处理的食物往往内、外部在同时加热、同时升温，而无论是传统油炸还是空气炸锅，都是利用热量从外部传到内部的加热方式，这个过程中不可避免会在食物的内外部形成温度梯度（即温差），所以才能形成外焦里嫩的效果，而即使是带热风对流加热功能的微波炉也比较难达到同样的效果。

■空气炸锅制作的食物会致癌？■

空气炸锅也是利用高温来完成食物加热的。因此，食物在熟制过程中也会发生一些物理和化学变化，像质地改善、产生特殊风味等，也有可能产生一些对

人体有危害的化学成分，比如丙烯酰胺。丙烯酰胺已被世界卫生组织国际癌症研究机构列为2A类致癌物，这类致癌物主要是基于实验动物的致癌性数据，但是



它对人体很可能也是致癌的。

食物中丙烯酰胺的产生途径有几种，主要途径是由天冬酰胺和还原糖发生的美拉德反应，而这种反应其实在很多食物的加工过程中都会出现。我国曾有学者对市场近350种食品进行过相关研究，结果发现丙烯酰胺在绝大部分食品样品中都能检测出来，但它在我们的饮食中的平均暴露量（即摄入量）却比较低，据

估计只有0.38μg/kg/天，而联合国粮农组织和世界卫生组织报告的平均暴露量为1μg/kg/天。所以，对于空气炸锅制作的食物会致癌这种说法，不必过于担心。

另外，用空气炸锅主要是替代传统油炸食品的方式，一方面可以避免摄入过多的油脂，另一方面可以减少摄入油脂在高温油炸过程中产生的有潜在危害的其他聚合物。

■无油烹饪真的更健康？■

追求无油烹饪的人主要是担心油脂摄入太多，甘油三酯在脂肪组织中积累从而造成肥胖。

但大家也要知道，引起肥胖最根本的原因是能量的摄入超过了能量的消耗，剩余的能量被转化为脂肪在体内储存起来。

再者，脂肪（酸）是我们重要的身体成分和能量来源，每天都需要摄入一定量的脂肪酸，比如人体自身不能合成的亚油酸和α-亚麻酸，其中很大部分需要

通过食用油来获取，而且人体必需的维生素E很多也要通过食用油来获得。另外，食用油还有助于我们对食物中一些脂溶性成分的吸收和利用。

所以，不要过分追求无油烹饪，长期摄入过少食用油容易造成不饱和脂肪酸摄入不足，影响到记忆力和大脑的神经功能，而且还可能会影响到血液中低密度脂蛋白的清除，诱发一些心脑血管疾病等。

■怎么吃油炸食品相对健康？■

首先，不要吃太多。油炸食品往往油脂含量过高，属于高能量食物，吃太多容易造成能量摄入过量。

其次，制作油炸食品时不要时间过长。像素食类大约1-2分钟，荤菜类视食材厚薄不同略有

区别，一般只需炸到表面微黄、未焦即可。油脂在长时间的高温作用下，容易发生复杂的水解、缩合、聚合等化学变化，可能会产生多种对人体有害的成分。

注意调味料不要使用太多，尤其是盐类。（中新）

2022年北京公园年票今起开售

2022年北京公园游览年票今起开始发售。市民可在市属11家公园及双秀公园共计24处年票发售点买到年票。

年票分两种，一种是公园游览年票，价格为100元一张，另一种是“公园游览年票、京津冀名胜文化休闲旅游年卡”联合年卡，价格为200元一张。

购票须持证件

退休人员：本人退休证、本人近期1寸免冠照片1张。

工会会员：本人工会会员互助服务卡、本人近期1寸免冠照片1张。

购买联合年卡，需持本人近期正面1寸免冠照片1张。

购票及充值方式

发售现场提供现金、电子支付、银行卡等多种支付方式，市民

可根据需要自主选择。

首次购买年票者，须按上述持证要求到公园发售点购买。凡已购年票者，须持原票卡到公园发售点充值购买。

其中，自备市政公交一卡通底卡者不收发行费。凡购买不具备市政公交一卡通功能的公园年票者，需分两年交纳6元发行费，每年3元。

售票、充值时间

2021年12月15日至2022年1月15日每日8:30至16:30，星期六、日不休息。

售票、充值地点

颐和园、天坛公园、中山公园、北海公园、景山公园、陶然亭公园、北京动物园、香山公园、北京植物园、玉渊潭公园、紫竹院公园及双秀公园。

【特别提示】

凡国家法定节假日和举办文化活动期间，按公园管理规定持票游览。

购联合年卡者请妥善保管《京津冀名胜文化休闲旅游年卡使用手册》，阅读使用须知，便于合理安排出行。

水立方预计2022年7月正式对外开放（具体开放时间以水立方发布的公告为准）。

疫情防控常态化期间，各公园年票现场设置了秩序引导岗位及排队“一米线”，室内购票游客须佩戴口罩、保持安全距离。

市民游客可登录北京市公园管理中心网站及畅游公园微博、微信公众号和11家市属公园新媒体了解相关办理事宜，也可在各公园门区观看发售通告，了解相关情况。（午综）

·广告·

丰台区市场监管局

开展流通领域食用植物油专项整治

为强化食用植物油违法添加乙基麦芽酚问题治理，严厉打击食用植物油以次充好、掺杂掺假等违法行为，切实加强食用植物油经营监管，保障食用植物油质量安全，保护消费者权益，丰台区市场监管局近日在全区范围内开展流通领域食用植物油专项整治。

全面落实主体责任，督促经营者开展自查 督促食用植物油经营者开展自查。要求其必须从合规的企业或经销商采购食用植物油，并在货运、储存、销售的全过程规范经营，严格落实进货索证索票责任。

加强过程监管，全面开展监督检查 对食用植物油经营者开展监督检查。重点检查是

否索取食用植物油检验合格报告，并结合农村假冒伪劣食品整治行动，对农村地区食用植物油销售者开展监督检查。

以问题为导向，强化监督检查 重点加强对农村地区食用植物油监督检查，将乙基麦芽酚纳入食用植物油调和油、芝麻油、菜籽油重点检验项目，针对不合格食用植物油经营者开展跟踪调查。

发挥各方力量，强化社会共治 充分发挥行业协会、媒体作用，鼓励各界参与社会监督，推动形成社会共治。畅通投诉举报渠道，及时发现相关违法线索，严肃处理各类违法案件。

（张建树）

【健康红绿灯】

绿灯

每周至少素颜一天



皮肤是人体最大的器官，具有保护、吸收、代谢、免疫等功能，建议大家别给它过重的负担，学着为它“减压”，每周让皮肤休息一天。尽量不化妆，但某些护肤程序必不可少，可选择不起泡的清洁品，避免用力揉搓。只用保湿品，美白、抗皱等其他产品建议暂缓使用。油性皮肤尽量使用液态护肤品，用清爽的精华素代替其他。

4类衣服洗完需要反着晾晒



丝绸类衣物，如果直接在阳光下暴晒会导致织物褪色、柔软度降低。涤纶、腈纶、氨纶等化纤类衣物，强烈的紫外线会让纤维老化断裂，适合在阴凉处晾干。毛衣、线衣等针织类衣物，反晾可以避免布料软化、变硬。棉麻类衣物，如果是纯白色或颜色鲜艳的衣服最好反过来晾晒，可以避免布料变黄或褪色。

红灯

使用筋膜枪避开4个部位



筋膜枪使用时要避免以下部位：腋下，腋窝有丰富的神经和淋巴组织，太强的力道容易让淋巴受伤发炎。胸腹，心脏、肺部等重要器官都位于胸腹，高震波的筋膜枪可能造成损伤。动脉，大血管持续受力可能出现损伤，造成血栓。关节，高频震动刺激坚硬的关节，很容易造成关节、软骨等损伤。

头皮上长痘可能是毛囊炎



头皮富含毛囊和皮脂腺，很容易出油，医学上称为“脂溢部位”。皮脂溢出症是指皮脂腺分泌功能亢进，主要表现为头皮多脂、油腻发亮、脱屑较多。如果这些部位的毛囊和皮脂腺开口受到阻塞，就会造成局部感染发炎，形成毛囊炎。如有以上情况建议及时到专业科室就诊，切勿抓挠。