

厨房油烟对老人伤害更大

阅读提示

油烟含有很多有害物质,比如PM2.5、多环芳烃类化合物、巴豆醛、丙烯醛等,会对身体产生多方面的损害,亟需引起重视。

把油锅烧得通红,倒入食材一阵爆炒,顿时油烟、菜香四溢……很多老人偏爱爆炒、油煎等传统烹饪方式,可爆炒在带来美味的同时,也会产生大量油烟。北京老年医院呼吸二科主任医师刘前桂表示,有的老人比较节约,在烹调时不舍得开抽油烟机,或烹调一结束马上关闭抽油烟机,使得厨房或室内油烟浓度在短时间内迅速增加,长时间散不出去。再加上老人新陈代谢较慢,机体对外部环境反应更敏感,更易受到油烟侵害。

专家表示,很多老人都知道吸烟和雾霾对身体有害,却往往忽视了来自油烟的危险。油烟含有很多有害物质,比如PM2.5、多环芳烃类化合物、巴豆醛、丙烯醛等,会对身体产生多方面的损害,亟需引起重视。有研究发现,巴豆醛和丙烯醛对呼吸道黏膜有强烈刺激,长期接触可导致鼻炎、咽喉炎、气管炎等炎症疾病。当前,一些不吸烟的中老年主妇成为肺癌的高发人群,有研究认为,

或许和吸入油烟有关。因此,专家提醒,老年朋友一定要注意烹饪时减少油烟。根据《家庭烹饪产生PM2.5防护指南》,大家可从以下几方面着手:

用燃气灶或电磁炉。与固体燃料相比,使用清洁燃气烹饪,会使PM2.5排放减少1~2个数量级。然而,在我国农村地区,仍有大量居民使用固体燃料做饭和取暖,油烟危害不可小觑。

多蒸煮,少煎炸。笼统来说,过油过火的烹饪方式都会产生更高浓度的油烟,因此,建议多用炖、煮、蒸等烹调方式。另外要注意,煎炸油反复高温加热会产生更多的油烟,建议在低温烹调时使用,比如做包子馅等。

多放点食材。研究发现,一锅做5人份的菜和做1人份的菜相比,前者散发油烟减少80%。食材分量越小,与锅的接触面积越小,油烟就越容易散发。

控制油温。油温达五六成热时(油面波动加剧,还没产生油烟),就要放入食材。如果等

油冒烟再放菜,油烟中多环芳烃类含量相当于吸25~70支烟,PM2.5质量较推荐做法高300多倍。

选合适的油。炒菜建议用烟点高的油,如菜籽油、花生油等;橄榄油、大豆油等烟点低的油,最好用来凉拌。

清理锅底。长时间不清理炒菜锅底,往往会形成一层厚厚的油脂锅灰,被反复高温加热,会释放大量有害物质。

使用吸力强的抽油烟机。非开放式厨房选抽油烟机时,其工作状态下的风量(立方米/小时)应保证在厨房体积(立方米)30~50倍以上。开放式厨房需要更大的风量。建议点火前就打开抽油烟机,烹饪结束接着开5~15分钟。

戴口罩。常见的N95、KN95口罩一般用于非油性颗粒物防护,想要挡住油烟,最好选择KP95口罩。

用空气净化器。难免有些未能及时排出的油烟,散到客厅等相邻空间,空气净化器可以说是“最后防线”。

据《燕赵老年报》

关于查找弃婴(儿童)生父母的公告

某女婴,2011年5月20日出生(估),2011年5月20日被遗弃于船寮镇康顺杨宅村自家门口,用红被子包着,内穿蓝衣服。
 请以上弃婴和儿童生父母或其他监护人自公告之日起60天内,到青田县公安局认领,逾期未认领的,视为查找不到生父母的弃婴和儿童。
 联系电话:0578-6824223/0578-6501920。
 青田县公安局
 2020年7月9日

中国体育彩票排列5第20141期开奖公告信息

开奖日期:2020年7月9日
 本期全国销售金额:12,086,162元
 本期开奖号码:83321

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	20注	100,000元	2,000,000元
合计	20注	...	2,000,000元

452,899,602.28元奖金滚入下期奖池。
 本期兑奖截止日为2020年9月7日,逾期作弃奖处理。
 本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第20141期开奖公告信息

开奖日期:2020年7月9日
 本期全国销售金额:22,885,262元,本省(区、市)销售金额:1,648,686元
 本期开奖号码:833

本期中奖情况

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	11,326注	705注	1,040元
组选3	7,092注	441注	346元
组选6	0注	0注	173元

14,100,504.56元奖金滚入下期奖池。
 本期兑奖截止日为2020年9月7日,逾期作弃奖处理。
 本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省20选5第20142期开奖公告信息

开奖日期:2020年7月9日
 本期销售金额:155,166元
 本期开奖号码:01 03 09 13 15
 本期出球顺序:13 01 15 03 09

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	4注	9,117元
二等奖	293注	50元
三等奖	4,982注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
 本期兑奖截止日为2020年9月7日,逾期作弃奖处理。
 本信息若有误以公证数据为准。

养心养身

养成并坚持好习惯

世上许多事情,无论是好是坏,只要重复的次数一多,往往就会上瘾。用著名教育家叶圣陶先生的话说,就是养成了习惯。“好习

惯养成了,一辈子受用;坏习惯养成了,一辈子吃亏。”就养生健身而言,像规律作息、戒烟限酒和劳逸结合等十分有利于健康的事,我们一定

要尽早养成习惯,天天坚持,任何时候都不能与之反向逆行。

(市区 徐龙年 77岁)

仙桃来了

莲都区仙渡乡人民政府联合丽水日报报业传媒集团
 重磅推出爱心助农活动



扫一扫 直接购买仙桃