

炒菜時的這四個習慣，或讓致癌物翻倍！趕快告訴家裡人

31-07-2021 上海市消保委

如今，經常在外就餐、點外賣的人不在少數，但與此同時，慢性病隊伍也是日益壯大--曾有研究發現，在外用餐的次數越多，社區環境中的速食店越密集，肥胖、糖尿病的風險就越高！

所以，不管是從健康還是營養角度，更提倡自己在家做飯。不過，小編想要提醒大家，飄香的廚房、翻炒的鍋灶背後，也藏著隱患。

看看下面這些烹飪過程中的錯誤你犯過嗎？

準備食材有“四忌” 否則營養流失、細菌叢生

1●忌長時間浸泡、先切再洗

很多人覺得蔬果浸泡一會，或者切成小塊，洗得更乾淨，但其實未必……用水浸泡蔬菜的確可以去除一些殘留農藥、雜質，但長時間的浸泡，反而可能讓一些細菌滲入蔬菜內部，造成二次污染，也會流失蔬菜中的部分水溶性維生素。

尤其是蔬菜切碎後，與水的接觸面積更大，被污染的機會增大，營養流失也更多，所以建議先洗後切。

2●忌過度削皮

果蔬中有很一部分營養存在於表皮中，包括膳食纖維、維生素、葉綠素等，也有研究表明，多數水果表皮中進行的抗氧化活動比果肉中要高出2~27倍。過度削皮容易造成營養浪費。

而且失去表皮後，果蔬的氧化速度更快，烹飪時維生素的流失更加嚴重。因此建議大家盡可能不削皮或少削皮。

購買果蔬最好去正規超市或市場，可以在一定程度上避免農藥殘留的問題。

3●忌流水洗生肉

生肉在運輸、存儲過程中，表面可能沾染存留一些細菌、病毒等，如果直接用水龍頭沖洗生肉，不但不能殺死上面的微生物，四處飛濺的水花還會讓它們污染廚房水槽、案板、餐具！

只要是水花可能濺到的地方，病菌就可能傳播過去，一些食物就容易被交叉污染，特別是生吃的食物，很可能埋下安全隱患。

建議：處理生鮮食品應先用鹽水浸泡 10~15 分鐘左右，再用細小的流水沖洗，必要時可佩戴一次性手套、口罩。

4●忌切菜不分砧板

很多家庭都只有一塊砧板，不管是切熟食還是生食，都用這一塊，相對更容易引起腹瀉和腸胃炎等疾病。

在切割生食時，食物中的細菌等會殘留在砧板上，部分生食中可能含有較多的細菌、寄生蟲卵。當生、熟食混切時，砧板上的細菌污染情況會更嚴重，甚至會連帶食物一起被污染。

所以，生熟砧板分開，並且定期消毒，每半年更換一次。

洗菜、切菜會犯錯，炒菜就更容易犯錯了……

炒菜時“四個錯”可能讓致癌物翻倍

在我國，肺癌已經連續 10 年居於惡性腫瘤死亡率和發病率的榜首！而這其中沒有吸煙史的人佔據了很大一部分，主因則離不開油煙。

有研究機構從居民家收集了油煙樣品進行分析，測出了 220 多種化學物質，其中很多都具有肺臟毒性、免疫毒性、遺傳毒性或者潛在致癌性。

炒菜油煙難避免，但很多小習慣卻會讓油煙加倍！

1●水不瀝乾就下鍋

炒菜時食材如果不瀝乾水分，和油接觸的一瞬間劇烈迸濺，很快發生汽化，會變成很多細小的微粒，以至於 PM2.5 的值比油炸還高，吸入這些細小的顆粒物很可能對肺造成損傷，如肺炎甚至肺癌。

2●溫度太高

很多人炒菜的時候喜歡等到油熱了、冒煙了再放菜，但這樣的做法往往會在炒菜時產生更多的油煙，也就會生成更多的有害物、致癌物。

一般的食用油煙點不超過 180°C，如果油鍋冒煙，說明溫度過高。

- 澱粉類食物遇到高溫，容易產生丙烯醯胺，屬於 2A 類可致癌物。
- 富含蛋白質類食物遇到高溫，容易產生雜環胺類化合物，屬於強致癌物，可以在體內積累，逐漸降低免疫功能，有幾率誘發身體各部位腫瘤。
- 脂肪類食物遇到高溫，容易產生苯並芘等致癌物。

所以建議熱鍋冷油炒菜更安全。

3●不刷鍋繼續炒

很多人為了省事，一個菜炒完，也不洗鍋，就直接炒下一個菜。但看似乾淨的鍋，其實表面附著油脂和食物殘渣，當再次高溫加熱時，食物殘渣很容易燒焦，產生危害人體的氣體；另外，存留的油脂經過再次加熱，也更易析出致癌物質。

4●油煙機開關時間不對

為了自身的健康，現在家家戶戶基本都會安裝油煙機，但並不是說裝了油煙機就萬事大吉了，用不對，也可能相當於沒裝~

當油煙肉眼可見時，有害物質已經在大量揮發了，因此油煙機要在開火前就打開；而炒完菜後，油煙並不會立馬就散去，仍然會有不少懸浮在空氣中，擴散並附著在廚房物品上，因此關火後 20 分鐘再關油煙機更合適。

健康烹飪，掌握 2 個小竅門

1●選對烹飪方式

高溫是產生油煙的主因，因此，想要減少油煙，最好選擇蒸、煮、拌的方式烹飪，但中華美食豐富多彩，一直這樣做肯定吃不到想要的美味，那麼在炒、炸、烤的時候就要學會掌握小竅門，減少危害：

①炒菜時，熱鍋冷油、大火快炒；炒之前還可以先將食物焯水到半熟，減少高溫烹飪的時間。

②煎炸食物，可以先將食物煮熟，縮短炸的時間；還能用掛糊的方式隔絕一些溫度；每次都應該用新鮮的油。

③烤的時候，別用明火炭烤，改用电烤；用錫箔紙將食物包起來，讓食物免受到“煙薰火燎”；燒烤的食物可以用蔥薑蒜、檸檬汁等醃製，能減少烤肉時雜環胺的產生。

2●加醋，留住維生素 C

醋是一種酸味調味品，一般只在使用醋溜、糖醋等烹飪手法時才會加。其實，很多菜的烹飪過程中都可以加醋的。

因為食物中的維生素 C 可阻斷亞硝基化合物(一種可導致消化道癌症的物質)的形成。而醋不僅可以保護維生素 C 不被破壞，還能促進維生素 C 的吸收。