

空氣炸鍋（氣炸鍋）會致癌？真相是……

13-01-2022 中國質量新聞網

有網友稱空氣炸鍋是人類最偉大發明，但也出現了另外一種聲音，空氣炸鍋炸出來的食物會致癌！無油烹飪真的更健康嗎？



空氣炸鍋如何做到“無油炸”

傳統油炸食品會先將油進行加熱，再將食物浸泡在熱油中，主要以熱傳導的方式來油炸食物。

空氣炸鍋是通過高速空氣循環技術，將鍋內的空氣加熱，讓食物在封閉空間形成循環熱流，使食物在變熟的同時，因失去水分而變得口感酥脆。簡而言之，就是一個“帶風扇”的烤箱。

但要注意的是，空氣炸鍋其實是“吹乾”食物表面水分，鎖水能力比油炸差，所以炸出來的東西比油炸乾。

究竟更健康還是會致癌？

跟傳統油炸方式比，空氣炸鍋可能更好

1· 溫度可控、時間可控

空氣炸鍋精準控制時間和溫度，解決了油炸需要依靠經驗或額外工具控制溫度與時間的問題。

2· 炸食物時不用油，或者少用油，更低脂、低熱量

不過，空氣炸鍋減油效果也跟食物種類有關。如果食物本身富含油脂，那麼使用空氣炸鍋與傳統油炸可能區別不大。

3· 營養成分損失少

有研究顯示，用空氣炸鍋炸禽類食品損失的維生素 B1，只有油炸的 1/2 左右。

用空氣炸鍋烹飪食物，並不比蒸、煮等烹飪方式更健康。

空氣炸鍋的溫度可以到 200°C，蒸、煮的溫度一般是 100°C 左右。

烹飪溫度太高，不僅會造成營養損失，而且這些營養成分還會相互反應，產生一些有害物質，包括致癌物。

- 烹飪溫度超過 120°C 時，就會產生丙烯醯胺，尤其是富含澱粉的食物，比如馬鈴薯、麵包、油條等。
- 烹飪溫度達到 150°C 左右時，食物中的氨基酸與糖等成分會相互反應，產生一類叫“雜環胺”的物質，是一種致癌物。

另外，高溫(> 100°C)加熱一些高脂食材，還會產生膽固醇氧化物等對人體有害的成分。

需要注意的是，談到有害物質不要“只談成分，不談劑量”。任何物質想要達到毒性，都需要一定的劑量。

因此，對於空氣炸鍋製作的食物會致癌這種說法，不必過於擔心。

空氣炸鍋如何聰明用

首先，空氣炸鍋最適合料理的是一些富含油脂的食物，如雞腿、雞翅、排骨等肉類，蛋撻、手抓品等速食，以及半成品雞塊、雞米花、薯條等油炸食品。

其次，有兩種操作可以讓空氣炸鍋烹飪更健康：

01 · 把食材蒸/煮個半熟再炸

使用空氣炸鍋時，需要注意設置的溫度不宜過高（最好在 120°C 內）、製作時間不宜太長（最好在 10 分鐘左右），切忌長時間反復加熱。

因此在烹飪肉類等較為難熟的食材時，可先用水煮至 7、8 分熟，再進行烹飪，以減少高溫受熱的時間。

02 · 可以多用些香辛料

香辛料富含抗氧化成分，可以有效減少膽固醇氧化物等有害物質的產生。

最後，無論“空氣炸”還是油炸吃的時候都應當控制量，並適當多吃新鮮的蔬菜水果。

此外，在使用空氣炸鍋時，一定要認真閱讀說明書，遠離明火，注意安全。