

炒菜喜欢冒烟爆炒？ 别小看厨房油烟的危害

前几天看到一条热搜“一个不起眼的炒菜习惯惹癌上身”，说的是炒菜时把油烧到冒烟的事儿。其实这条热搜讲对了一半，“炒菜时把油烧到冒烟不利于健康”，这是正确的建议。但是热搜中所说的“高温会让菜中的不饱和脂肪酸发生氧化裂解和异构化，催生具有反式构型的反式脂肪酸”，则是“先开枪后画靶”的逻辑，没有什么道理。

炒菜把油烧到冒烟形成的反式脂肪酸微乎其微

首先，不饱和脂肪酸要转变为反式脂肪，需要“高温+催化剂”才能高效地进行。如果没有催化剂而只是高温，并不容易产生反式脂肪。在植物油精炼过程中，温度比炒菜要高得多，持续时间也要更长，形成的反式脂肪一般也就2%左右。炒菜烧油即便把油烧到冒烟，形成的反式脂肪也是微乎其微，完全可以忽略。

炒菜冒油烟是家中PM2.5的重要来源

不过，“把油烧到冒烟”确实有相当大的危害，但跟反式脂肪无关。

油中有一些杂质，比如游离脂肪酸、卵磷脂等等。当油温高到一定程度，这些物质会生成各种挥发性物质而变成“烟”。这些“烟”的颗粒很小，是家中PM2.5的重要来源。如果在厨房里放一台空气净化器或者PM2.5检测仪，可以看到：把油烧到冒烟爆炒一个菜，PM2.5会从几十飙升到几百。炒菜时产生油烟，相当于自己在厨房里制造雾霾自己吸。

油烟中有许多有害成分对人体有不同的不良影响

1. 油烟中的有害成分丙烯醛。它对眼睛和呼吸道有很强的刺激作用，在第一次世界大战中甚至被用作化学武器使用。2. 油烟中还有多环芳烃类物质，通过呼吸进入肺，跟吸烟一样增加肺癌风险。

有调查显示，经常接触油烟的厨师以及中老年妇女，血液中的致癌物比不接触的人群明显要高。即使不吸烟，

他们的肺癌发生率也要明显高于不接触的人群。

3. 油烟中还有各种各样的自由基。油烟中含有大量自由基，长期且经常接触会加速皮肤衰老。4. 厨房油烟对孕妇的危害尤其明显，会影响婴儿的发育。

所以，孕妇和哺乳妇女更需要远离油烟。

“自榨油”“笨榨油”烟点低很容易就会产生油烟

油开始冒烟的温度叫做“烟点”。烟点跟油中的杂质密切相关。没有精炼的“自榨油”“土榨油”“笨榨油”，在食品行业中被称为“毛油”。毛油中的杂质很多，所以烟点比较低，比如土榨葵花籽油的烟点不到110℃，土榨大豆油和花生油的烟点大概在160℃左右，相对而言比较好的土榨芝麻油的烟点能接近180℃。

经过精炼，植物油中的游离脂肪酸和卵磷脂等

各种杂质几乎被去除干净，烟点就大大提高了。一般而言，精炼植物油的烟点在230℃以上。

在炒菜时，通常要把油烧到“七成热”“八成热”，所对应的油温大致在210℃和240℃。也就是说，那些没有精炼的“自榨油”“土榨油”“笨榨油”，基本上达不到爆炒所需要的温度就会冒烟，而精炼油则基本上不会。

避免油烟的危害可以考虑以下三条

爆炒冒烟危害健康，这个危害主要是针对做饭的人。要避免油烟的危害，可以考虑以下三条：

1. 减少煎炸爆炒的烹饪方式，多采用炖煮蒸等不产生油烟的烹饪手段。2. 如果要煎炸爆炒，选用烟点的高精炼植物油，不用烟点低的“自榨油”“土榨油”“笨榨油”。3. 安装强力的抽油烟机，开始烧油前就打开，烹饪结束后继续开一段时间以充分排掉油烟。

来源：光明网

健康教育宣传栏

人脑中有一个“弱点”，这是一个特定的高阶区域网络，不仅在青春期后期发育，而且在老年时也表现出较早的退化。发表在《自然·通讯》上的一项新研究发现，这个大脑网络特别容易受到精神分裂症和阿尔茨海默病的影响。

英国牛津大学研究人员观察了4万名45岁以上英国生物银行参与者的脑部扫描图片，希望了解遗传和可变性对这些脆弱大脑区域的影响。

他们检查了161种痴呆症风险因素，并将这些因素对“弱点脑区”的影响进行排名，超越了年龄的自然影响。他们列出了15种可变风险因素（这些因素可在一生中改变以降低或提高痴呆风险），即血压、胆固醇、糖尿病、体重、饮酒、吸烟、抑郁情绪、炎症、污染、听力、睡眠、社交、饮食、体育活动和教育。

领导这项研究的格文奈尔·杜奈教授表示，已知大脑的一系列区域在衰老过程中会较早退化。新研究发现，在所有导致痴呆症的常见危险因素中，大脑的这些特定区域最容易受到糖尿病、交通相关空气污染和酒精的影响。

研究发现，基因组中的几种变异也会影响这个大脑网络，它们与心血管死亡、精神分裂症、阿尔茨海默病和帕金森病，以及一种鲜为人知的血型的两种抗原有关，即难以捉摸的XG抗原系统，这是一个全新的、意想不到的发现。

研究人员在7个基因中发现有两个位于包含XG血型基因的特定区域，并且该区域非常不典型，因为它由X和Y性染色体共享。

这项研究的特别之处在于，团队将所有可变风险放在一起评估这个特定“弱点脑区”所产生的退化，以研究每种可变风险的独特贡献。通过这种全面、整体的方法，并考虑到年龄和性别的影响，研究人员确定了可变风险因素中最有害的3种：糖尿病、空气污染和酒精。来源：人民网

糖尿病、空气污染和酒精位列可变风险前三

促进大脑衰老危险因素揭示

常嚼口香糖 老人身体好

嚼口香糖是保持口气清新的一种方式，且能促进口腔健康，提高身体功能和认知功能。这是日本东京大学老龄社会综合研究所近期一项研究得出的结论，已发表在《老年病学和老年病学国际》杂志上。

研究小组对1474名年龄65岁以上生活能够自理的老年人进行了调查，根据参试者自述的每周嚼口香糖时间，将其分为两组：每周嚼口香糖超过30分钟的习惯组，不足30分钟或无嚼口香糖习惯的人为对照组。对比结果显示，习惯组老人的咬合力、咀嚼力等口腔功能明显更高，口腔乏力的发生率明显降低，握力、平衡能力（睁眼单脚站立）及正常行走速度等身体功能也更强。在使用相关量表进行测试后，研究人员发现，习惯组老人的虚弱得分更低、认知功能得分则更高。

口腔功能与健康寿命密切相关，口腔功能不佳的人两年后出现虚弱和肌肉减少症的风险会增加2倍以上，4年后需要护理和死亡风险增加2倍以上。新研究结果说明，养成嚼口香糖的小习惯，对降低上述风险可以起到不错的作用。来源：生命时报

澳大利亚南澳大学发表在《睡眠健康》杂志上的一项最新研究证实，白天运动量是睡眠质量的关键因素。该研究调查了1168名平均年龄12岁的儿童及1360名父母。参试者被要求连续8天佩戴手腕式监测仪，以监测全天的时间分配情况，主要包括睡眠持续时间、久坐时间、轻度体力活动时间、中等强度体力活动时间等。睡眠质量的评估则集中在睡眠连续性、时长、警觉性、嗜睡性、规律性等方面。结果显示，中高强度体育活动都与睡眠问题较少、疲劳感减轻、睡眠质量更好相关。

白天动得足 晚上睡得香

南澳大学研究员丽莎·马特里奇亚尼说，当人们考虑提高睡眠质量时，往往会把注意力集中在睡前调整上，如避免使用电子产品、不吃太多食物、避免饮酒等。新研究跳出了这些，将关注点放在白天进行的各种活动上，结果发现，白天活动与睡眠的各个方面都相关，包括睡眠质量、睡眠效率、总睡眠时间，以及选择入睡的时间。另一项有趣的发现是，简单地多腾出时间，反而会使睡眠更不安宁。“白天多活动一点，这对大多数人来说，是个相对好实现的目标。”来源：生命时报



中医认为，春季食用香椿能清热除湿，对肠胃有热、有湿的人群很有帮助。平日常见目赤肿痛、小便短赤涩痛、食欲不振的人群，多吃一些可起到养生保健作用。给大家推荐几个香椿的用法。

治胃溃疡。香椿芽250克，搓碎后以红枣泥和为丸，每丸重约3克，每日服2次，每次2丸，温开水送服。

控制血糖。香椿芽12克，用清水煮后食用，或用沸水冲泡饮用，每日1剂，连用7天。

治脱发。香椿芽及心洗净捣烂，涂擦脱发处。来源：学习强国