



炒菜油烟含220种“有机气态污染物”!

下锅时开油烟机就晚了

吃饭是生活中的头等大事,煎、炒、烹、炸、蒸、煮、炖……智慧勤劳的中国人有一百种让食材变佳肴的方法。但在这美味的背后,或许是每个掌勺人付出的健康代价:炒菜产生的油烟对身体的伤害日积月累,不可小觑。还有很多人用错了抽油烟机,让厨房变成“危险地带”。专家告诉你厨房油烟是怎么伤害你的,并教你正确避开。

开火前就要打开油烟机

油烟所含的物质复杂,包括食用油和食物高温加热后产生的混合油烟雾、气溶胶以及燃烧形成的烟尘。

- 油温达到170℃时,食用油开始汽化分解,微油滴形成了肉眼可见的青色油烟;

- 食物放入热油后,水分及其他成分急速汽化上升,凝结成雾,与油烟混合形成油烟雾;

- 烟雾遇环境中的空气,凝结成含油烟物质的气溶胶;

- 混合食物的氧化分解物,和燃料不充分燃烧时产生的烟尘,就组成了油烟。

其中,PM2.5颗粒约占油烟总量的75%以上,还包括约220种以上的有机气态污染物,如苯并芘、挥发性亚硝胺、杂环胺等致癌物,会诱发鼻炎、咽喉炎、气管炎和支气管炎等多种呼吸系统疾病,且与肺癌(尤其是女性)发生率相关。

有害成分通过肺部进入血液循环,可能导致心脑血管疾病、降低免疫系统功能、干扰生殖系统及女性生理周期、影响神经系统的正常功能。

很多人等到油锅冒烟才打开油烟机,这样的油温往往已经达到200℃以上了,这时打开已经晚了。

应在开火之前就打开抽油烟机,能最大限度的减少有害气体。

需要提醒的是,长期接触油烟的人,患肺癌的风险比常人高。经常炒菜的人和职业厨师,要注意防护并定期体检。

4件事让厨房空气变安全

抽油烟机并非只针对油烟,它是一个高效换气的设备,使用时注意别让功效打了折扣。

炒菜时门窗留个缝

在完全密闭的空间中打开油烟机,就会带走室内大量空气,室内形成负压。

正确的做法是:打开油烟机时,距油烟机近的窗户关严,将离灶台较远的门窗适当打开一点,但要防止形成较大的空气对流。

油烟机要早开晚关

炒完菜立即关掉,油烟和废气不太可能马上被全部吸收,它们还弥散在厨房空气中。

油烟机最好保持开启状态,待炒完菜后,不要急着关闭油烟机,让其继续工作10分钟左右,能有效减少厨房的空气污染。

无油烟时也要打开

碳烤炉、电饼铛、空气炸锅等在使用过程中也会产生废气;煤气灶、燃气灶还是电灶,都会产生氮氧化物、一氧化碳、二氧化碳等空气污染物。

建议除了炒菜的整个过程中使用油烟机外,煲汤、烧水、焖饭、使用电饼铛时,都要将其开启。

定期清洗效果好

油烟机如果太久不洗,滤网、叶轮上就会有大量油垢,导致叶轮粘连,增加耗电量,吸烟效果也会大打折扣。

- 经常用洗洁精加温水擦拭,并清洗滤网;

- 储油盒中的废油应及时倒掉;

- 定期做好机器的内部清洗。

擦拭时一定要拔掉插头,如果有水进入油烟机内部,要等水干燥后(放置24小时)才可继续使用。

每次使用完,趁油烟机还有余热,用抹布将表面略微擦拭一遍,可轻松擦去粘在上面的油渍,保持干净。

选购油烟机看几个指标

选购时不仅要看品牌、外观和功能,还要考虑排风量、风压、噪音等指标。

排风量

排风量由排烟率决定,是抽油烟机的重要指标之一。为尽可能减少室内污染,在选择机型时应优先选择排烟效率高的。

风压

很多小区厨房的烟道都是公共烟道,抽油烟机的风压不够易产生油烟倒灌。

如果排烟管较长或接到公共烟道中,就需要更大的风压,才能保证烟气排出。风压值越大,抽油烟机抗倒风能力越强。

噪音

我国的抽油烟机因多数采用多叶离心式风机,转速比较高,噪音也相对较大,因此标准为70分贝以下。购买时,可以开机试听来判断。

滤油装置

抽油烟机使用一段时间后,吸风面会被油污堵塞,有时还会滴漏油污,所以一般都设有滤油装置。

滤油装置有以下几种,大家可根据自己的需要进行选择:

- 做成单层或双层铁丝网,装在吸入口之前,可定期拆下来清洗;

- 迷宫式滤网,利用碰撞原理过滤油烟,可定期拆下来清洗,过滤效果比前一种好;

- 利用风机的离心作用将油污甩出后,沿油槽流入油杯,可定期倒出来,这种比较实用,清洗次数少。