



核心报道

凶猛厨房

超两句

24小时读者热线: 96060 都市圈网www.dsqq.cn E-mail: xdkb@kuaibao.net

责编:徐鹏 美编:孙月 组版:刘峰

现代快报
2013.5.7
星期二

封12

下厨少爆炒,营养更健康。

厨房油烟让“煮妇”肺癌高发? 网友调侃:爱她,就少让她下厨

“厨房凶猛”让人担心让人疑:大厨们为何没“高发”?

中国人做菜都是“无油不欢”,哪一顿饭如果没有噼里啪啦的油烟煎炒声,那就不叫做菜了。日前,杭州的一项报告显示,2012年杭州有1211位女性得了肺癌,可能与油烟有关。网友纷纷调侃:爱她,就少让她下厨。

而现代快报记者昨天了解到,去年南京也有823名女性因肺癌死亡。这也让很多“主妇煮夫”们心里十分忐忑,他们担心长时间泡在厨房里,会沦为“肺癌人”。

现代快报记者 刘峻 安莹



漫画 俞晓翔

——【一组数据 供您参考】——

去年,南京823名女性因肺癌而死

根据南京市疾病预防控制中心的统计显示,2012年,南京男性肺癌死亡为1975人,女性为823人。而2011年,南京1767位男性死于肺癌,女性为711人。无论是女性还是男性,肺癌的发病人数都有所上升。在2012版的南京疾病死亡谱中,十大大病种杀手中,肺癌高居第二位,仅次于脑血管病。

炒30年菜 患肺癌概率大10倍

“炒30年菜的人要比普通人发生肺癌的概率大10倍。”2010年8月19日,世界抗癌大会肺癌专场,中国癌症肿瘤泰斗、中国工程院院士孙燕教授如是说。

非吸烟女性肺癌病例6成长期接触油烟

@都市快报: 同济大学肿瘤研究所周彩存教授公布的一项研究结果:对肺癌患者长达5年的追踪病因调查发现,70%的男性肺癌患者死于吸烟;在非吸烟女性肺癌危险因素中,超过60%的女性长期接触厨房油烟,做饭时经常有眼和咽喉被烟雾刺激。

【疑问】

一位肺癌女患者: 我不抽烟不喝酒,怎得了肺癌?

“我不抽烟,也不喝酒,特别注意锻炼身体,为什么我会得肺癌?”东南大学附属中大医院呼吸科主任林勇说,很多40岁以上的女病人在查出肺癌之后,都哭着坐在医生面前,不停地询问,她们都不能理解自己如此“健康”的生活方式,为什么还会得病。林勇认为,目前认可的一种说法是,中国

女性肺癌的比例明显高于欧洲等西方国家,除了大气污染等外,与中国女性烹饪习惯中产生的厨房高油烟关系较密切。

昨天记者从南京几家医院了解到,近年来就诊的肺癌病人中,女性的比例越来越高,特别是40岁以上的人群,占女性肺癌的80%左右。

吸烟的“煮夫”们 会不会更加“高发”?

不过,厨房油烟导致女性肺癌高发的说法,也让不少人心生疑问:如今不少家庭,尤其是年轻的小夫妻,丈夫下厨烧饭早已成为时尚。

有网友还笑言:烧菜拿手的,往往都是男同胞,要不怎么饭店顶级大厨都是男的呢!南京白领孙女士在外面就经常夸自己的老公,厨艺高强,厨房几乎就是老公的天下。

不过,家庭“煮妇”与“煮夫”此消彼长的现状,却显然没有在

“厨房油烟导致肺癌高发”的结论中得到体现——按理说,一些整天泡在厨房里的“煮夫”们也无法幸免啊!

对此,林勇认为,爱泡厨房的“煮夫”们如果又吸烟又下厨的话,那么肺癌的风险会很高。不过油烟并不是肺癌的唯一原因,也要看个人的基因情况,如果你是易感体质,长期在油烟的侵蚀下,肺部会不断受到外来有害物质的冲击,随着时间的积累,患肺癌的可能性就越大。

肺癌发病率与厨师职业 到底有没有必然联系?

如果厨房油烟导致肺癌高发,那无疑大小饭店和餐厅的厨师们也会是肺癌高发群体,他们可以说是天天与高油烟打交道。

南京军区南京总医院肿瘤内科的副主任医师于正洪向记者说了一个病例,一位在南京板桥附近开了10年饭店的老板兼大厨查出肺癌。

这位老板听医生分析,自己的

病情是因为长期呆在厨房,和高油烟打交道太多导致的。

“没有想到学的这门手艺差点让自己丢了健康。‘一个星期的时间,老板就把饭店给盘了出去,让自己的家人也彻底远离油烟。’”

不过,这也只是个例。快报记者昨天多方采访,在对现行的肺癌群体分析后,尚未发现发病率与职业的必然联系。

【分析】

油烟如何致癌?

南京市胸科医院呼吸科副主任医师李田说,很多人知道预防肺癌要戒烟或少接触二手烟,但是往往忽略了需要少接触油烟这一条。“肺癌分为小细胞癌和非小细胞癌,而非小细胞癌里又分为鳞癌、腺癌以及大细胞癌,我们一年里能收到近一千例肺癌病人,有六成以上都是腺癌,而在以往则是鳞癌多见,这说明近些年来,肺癌的疾病谱显然发生了变化。腺癌的患者里,很多都是女性,我们怀疑这与过多接触油烟有关系。”

于正洪解释了厨房内致病因素产生的原因,其污染源主要有两方面:一是从煤、煤气、液化气、天然气等用灶火源中释放出的一氧化碳、二氧化硫、二氧化碳、氮氧化物等有害气体;二是烹饪菜肴时产生的油烟。

林勇介绍,厨房油烟会伤害人的感觉器官。研究表明,当食用油烧到150℃时,其中的甘油就会生成油烟的主要成分丙烯醛,它具有强烈的辛辣味,对鼻、眼、咽喉黏膜有较强烈的刺激。厨房油烟中还含有一种被称为苯并芘的致癌物,苯并芘可导致人体细胞染色体的损伤,长期吸入可诱发肺癌组织癌变。

家装,厨房“最毒”

在家庭装修时,很多人认为厨房多油烟、不耐脏,所以不用花费太多,只要有厨具就足够了。但专家提醒“装修时,厨房应该是花钱最多的地方。厨房污染首先是由于橱柜材质不环保,容易释放甲醛等有毒气体。同时由于橱柜设计不合理,油烟排放功能不完善,油烟等有害物质不能很好排放出去,厨房空气比较污浊。所以,不通风的环境加上某些不健康的烹调习惯,使得经年累月‘献身厨房’的人们成为此类疾病的高危人群。”

【建议】

教您6招,可少受厨房油烟的罪



厨房油烟问题要引起重视 网络资料图片

1 戴口罩。于正洪介绍,戴口罩能初步达到保护的目的,在一定程度上缓解油烟直接进入体内。

2 用新油炒菜,不要用煎炸过或加热过的油炒菜。

3 不要选择爆炒、煎炸、过油、过火的菜式。中国农业大学营养专家范志红也曾经在她的微博上建议,家庭烹饪时尽量减少爆炒、煎炸方式。可适当增加煮、蒸等以水为媒介的方式,这样温度最高也只有100℃,保持食材营养,而且对人体无害。

4 买一个非常有效的抽油烟机,最好是那种安装得距离烹调火源很近的抽油烟机。不要买那种欧式产品,它们中看不中用,根本不能适应中国人的烹调状况。有效抽油烟的标准是,距离灶台一米远就闻不到炒菜的味道。

5 加强厨房通风。“要想真正杜绝油烟,保持厨房空气流通才是关键。”林勇告诉记者,厨师对肺癌、鼻咽癌等疾病的致病率反而低于家庭主妇,这是因为大的食堂操作间或者餐厅厨房都很注重通风。而很多家庭则往往依赖抽油烟机。正确做法是,建议做饭时一定要打开窗户,形成空气流通,在开火的同时开抽油烟机,等炒菜完成后继续开5分钟再关上。燃气燃烧时本身就会产生多种废气,应该及时抽走。烹调时等到油烟大量产生才开抽油烟机就太晚了。

6 油温“八成热”时炒菜。中国的很多家庭习惯于等到油开始明显冒烟才放菜,这时炒菜的温度会达到200-300℃,产生的油烟中含有多种有害物质和致癌物质,包括丙烯醛、苯、甲醛、巴豆醛等,随呼吸进入人体并沉积在呼吸道成为隐患。正确做法:控制油烟最好的方法是掌握油温。推荐的油温应是在“八成热”时,即将油倒进锅后,待油面波动加剧,没有多少油烟(此时油温在150℃左右)时加入菜。此外建议经常下厨的人群要多喝水,尤其是炒菜后,通过水的循环将一部分堆积体内的有害物质排出。