

警惕厨房油烟里的致癌物

最近，中疾控发布了一条重要提示，日常生活中的厨房油烟可能会带来健康风险。具体是怎么一回事？我们又该如何规避风险呢？

医生提示，烧烤、油炸等高温烹饪时，油烟很容易超过 200℃，这时不仅油烟会明显增多，还会大量产生以“多环芳烃”为主的上百种有害物质。

天津市胸科医院呼吸与危重症医学科主任医师谷松涛告诉记者：“多数的多环芳烃具有遗传毒性、生殖毒性和致畸性，它可以进入肺泡，从而进入血液，可能会导致慢性支气管炎的发作，诱发咽炎，加重支气管哮喘，影响肺功能、血压和血糖。”

早在 2013 年，世界卫生组织就已经将“厨房油烟”列为室内空气污染的重要来源，明确油烟中 PM2.5、苯并芘、甲醛等致癌物的危害与吸烟相当，长期暴露可能增加肺癌风险。特别是长期接触油烟中“高浓度 PM2.5”的人群，肺腺癌发病率会提高 5 倍以上。

河北工业大学能源与环境工程学院副教授王美艳告诉记者：“很多人都误以为 PM2.5 只存在于室外，实际上在高温油炸的过程中也会产生 PM2.5，尤其是在通风不好的密闭厨房里面，PM2.5 浓度可以飙到 800 微克每立方米，远超过国家《室内空气质量标准》中限值的 15 倍，甚至会导致癌变。”

如何有效防护厨房油烟？专家提示，根据有效作用范围，抽油烟机应安装在“灶台上方的 30—50cm”处。同时，在使用抽油烟机时，还要做到“早点开、晚点关”。开火前一两分钟就把抽油烟机打开，这样在烹饪区的上方，形成一个“负压”有利于排烟，关火以后 3—5 分钟再关闭抽油烟机，这样有利于残留的油烟排干净。

日常烹饪最好“少煎炸，多蒸煮”，尤其已经用过的油，千万不要反复使用。食用油反复高温加热时，因为油脂的分解、食物残渣碳化及氧化反应的共同作用，会产生更多的多环芳烃，因此建议尽量减少油炸后的剩油反复使用。

据《今晚报》

上班族必看：五招激活“职场巡航力”

不少职场人士受到超重和肥胖的困扰。工作忙应酬多，身体处于亚健康状态又抽不出时间去锻炼，成为不少上班族的常态。有没有可能通过改变工作环境和饮食习惯，走上一条更健康的道路呢？只需五个步骤，就能把工作中的你带回健康正轨。

从家里带健康的零食

提前做好计划，通过从家里带健康食物来控制上班时吃其他高热量的零食。对于抽屉里的零食，可以考虑混合坚果或燕麦棒。冷藏零食可以包括酸奶、生蔬菜、新鲜水果和奶酪，这些都是比饼干、膨化油炸食品更健康的替代品。

别再一个人闷头吃饭

办公桌用餐已成为不少上班族的默认用餐方式。62% 的被调查对象表示，他们经常在办公桌前单独吃午餐。但研究表明，和同事一起用餐可以促进合作并提升整体工作表现，实现双赢。

不要忘记补充水分

即使是轻度脱水也会对记忆力产生不利影响，并增加焦虑感和疲劳感，进而降低工作效率以及增加因为紧张而吃零食的次数。随身携带一个水壶，这样就可以在整个工作期间饮用。喝水代替 500 毫升的含糖饮料，可以少摄入约 215 大卡的热量。

糖果盒换成水果碗

“眼不见，心不烦”就改善饮食习惯而言的确很正确。只需将糖果盒从办公桌上移开或将其藏在抽屉里，这已被证明可以显著减少含糖食物的摄入。如果把水果碗放在显眼的地方，可以提醒自己把水果作为零食，这样吃得更健康。

离自动售货机远一点

尽管不少人已经意识到自动售货机暗藏的饮食陷阱，但往往抵不住诱惑。自动售货机里放了太多高糖、高盐、高热量的零食，营养价值低。特别是下午，当饥饿感袭来时，请绕开休息室的自动售货机。

据《北京青年报》



别让生殖系统衰老，男女通用的防衰指南在此

对女性而言，卵巢衰老是生殖衰老的核心，不仅会导致生殖功能下降，还会导致相关疾病发生。卵巢衰老是指女性卵巢的储备和功能逐渐衰退直至衰竭的过程，受遗传、环境、社会心理、生活方式等因素影响，以卵泡数量和卵子质量下降为基础，最终表现为绝育乃至绝经，并影响全身多个系统和器官，导致相关疾病发生、发展。

对男性而言，睾丸内分泌功能进行性下降是生殖衰老的显著特征之一。睾酮的靶器官众多，遍布全身，包括生殖器官、肌肉、骨骼、造血系统、心血管系统和神经系统等。因此，与衰老相关的睾酮合成和分泌下降不仅可直接导致勃起功能障碍、性欲下降、精子成熟障碍，还可能会增加相关疾病的发生风险。

生殖系统衰老是一个自然过程，但采取一些措施可以帮助延缓这一过程，保持生殖系统健康。

1. 养成健康的生活方式：
①均衡饮食，摄入富含抗氧化剂的食物，如水果、蔬菜、全谷物和坚果，有助于保护细胞免受自由基的损害。
②适量运动，定期进行有氧运动和力量训练，可以提高血液循环，增强整体健康，包括生殖系统健康。
③戒烟限酒，吸烟和过量饮酒都会对生殖系统产生负面影响，加速衰老过程。
2. 定期体检：定期进行妇科检查（女性）/ 前列腺检查（男性），以及相关的血液检测，可以及时发现并处理可能影响生殖系统健康的疾病。
3. 避免接触有害物质：避免接触有害的化学物质和辐射，这些都有可能对生殖系统产生负面影响。
4. 保持良好的性生活：对于成年人来说，保持规律和健康的性生活可以促进生殖系统的血液循环，有助于维持其功能。
5. 补充必要的营养素：如叶酸、锌、维生素 D 等营养素对生殖健康至关重要，可以通过饮食或补充剂获取。
6. 激素替代疗法：对处于更年期的女性，激素替代疗法（HRT）可以帮助缓解更年期症状，并可能有助于维持生殖系统健康。
7. 心理健康：保持良好的心理健康状态，避免抑郁和焦虑。

据澎湃新闻

· 公益广告 ·

全国《食品卫生法》宣传周

关心健康，注意卫生，把好食品安全关



2025年11月第一周

《农村医药报》编辑部 宣