

空气炸锅会致癌

编者:低脂肪、空气煎炸、无油烹饪,可以炸薯条、烤鸡翅、烤红薯……最近,很多人都入手了空气炸锅,用来煎炸各类自己喜欢的食物。空气炸锅的一大卖点就是无油炸东西更健康,然而也有另外一种声音:空气炸锅炸出来的食物含致癌物。

那么,吃了空气炸锅制作的食物会致癌吗?无油烹饪真的更健康吗?怎么吃油炸食品相对健康?今天的《新知》就来了解一下。

空气炸锅如何“炸”食物?

我们在烹调食物时一般会使用加热的处理方式,包括直接加热和间接加热,而生活中常用的方式是间接加热。

通常,间接加热会通过传热介质来完成热量的传递,从而加热食物、使其熟化。

传统油炸食品会先将油进行加热,再将食物浸泡在热油中,主要以热传导的方式来油炸食物。

而空气炸锅是将食物放置在密闭的小空间里,以空气作为传热介质,通过加热空间里的空气,再辅以风扇来加速气体的流动,带走水汽,形成循环的热风,它主要以对流的方式来“气炸”食物。

人们用空气炸锅在“炸”一些油脂含量非常少的食材时,往往会抹上少许食用油,这时热空气中还可能夹杂着一些小油滴,形成油雾的效果。

但是,微波炉比很难达到类似油炸食品的效果。

微波炉主要是利用频率为2.45GHz的工频电磁波(ISM)频段的电磁能量来加热炉内的食物。当食物放在微波炉中,微波会使食物中的水分子高频往复运动,产生“内摩擦”的效果而发生热效应。

所以,微波炉处理的食物往往内、外部在同时加热、同时升温,而无论是传统油炸还是空气炸锅,都是利用热量从外部传到内部的加热方式,这个过程中不可避免会在食物的内外部形成温度梯度(即温差),所以才能形成外焦里嫩的效果,而即使是带热风对流加热功能的微波炉也比较难达到同样的效果。

空气炸锅制作的食物会致癌?

空气炸锅也是利用高温来完成食物加热的。因此,食物在熟制过程中也会发生一些物理和化学变化,像质地改善、产生特殊风味等,也有可能产生一些对人体有害的化学成分,比如丙烯酰胺。

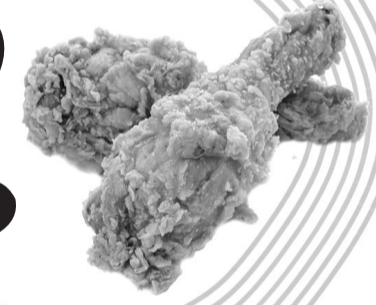
丙烯酰胺是一种致癌物,已被世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)列为2A类致癌物,这类致癌物主要是基于实验动物的致癌性数据,但是它对人体很可能也是致癌的。

食物中丙烯酰胺的产生途径有几种,主要途径是由天冬酰胺和还原糖发生的美拉德反应,而这种反应其实在很多食物的加工过程中都会出现。

我国曾有学者对市场上近350种食品进行过相关研究,结果发现丙烯酰胺在绝大部分食品样品中都能检测出来,但它在我们的饮食中的平均暴露量(即摄入量)却比较低,据估计只有0.38μg/kg·天,而联合国粮农组织和世界卫生组织报告的平均暴露量为1μg/kg·天。

所以,对于食用空气炸锅制作的食物会致癌这种说法,不必过于担心。

另外,用空气炸锅主要是替代传统油炸食品的方式,一方面避免摄入过多的油脂,另一方面可以减少摄入油脂在高温油炸过程中产生的有潜在危害的其他聚合物。



无油烹饪真的更健康?

追求无油烹饪的人主要是担心油脂摄入太多,甘油三酯在脂肪组织中积累从而造成肥胖。

但大家也要知道,引起肥胖最根本的原因是能量的摄入超过了能量的消耗,剩余的能量被转化为脂肪在体内储存起来。

再者,脂肪(酸)是我们重要的身体成分和能量来源,每天都需要摄入一定量的脂肪酸,比如人体自身不能合成的亚油酸和α-亚麻酸,其中很大部分需要通过食用油来获取,而且人体必需的维生素E很多也要通过食用油来获得。另外,食用油还有助于我们对食物中一些脂溶性成分的吸收和利用。

所以,不要过分追求无油烹饪,长期摄入过少食用油容易造成不饱和脂肪酸摄入不足,影响到记忆力和大脑的神经功能,而且还可能会影响到血液中低密度脂蛋白的清除,诱发一些心脑血管疾病等。

怎么吃油炸食品相对健康?

那么,怎么吃油炸食品才相对健康呢?

首先,不要吃太多。油炸食品往往油脂含量过高,属于高能量食物,吃太多容易造成能量摄入过量。

其次,制作油炸食品时间不要过长。像素食类大约1~2分钟,荤菜类视食材厚薄不同略有区别,一般只需炸到表面微黄、未焦即可。油脂在长时间的高温作用下,容易发生复杂的水解、缩合、聚合等化学变化,可能会产生多种对人体有害的成分。

第三,可以适当使用一些非油炸的方式,使用空气炸锅时,需要注意设置温度不宜过高(尽量在120℃内),制作时间也不要太长(约10分钟左右),避免生成过多潜在的有害成分。

最后,注意调味料不要使用太多,尤其是盐类。

提升幸福感 小家电逆势热销

小煎锅里滴上几滴油,高温下滋滋作响,香味弥漫开来,打一个鸡蛋,两三分钟煎蛋出炉。既能煎煮,还能烹烤,自从入手一款早餐机,95后小梁对做饭似乎来了兴趣,每天花几分钟时间轻松搞定一顿早餐,幸福感满满。

“烤鸡翅、炸薯条,不用担心会炸过头,甚至还能烤红薯。”不用油炸就能做出又香又脆的美食,这是廖女士对空气炸锅最满意的一点,“对我们这些想减肥又想解馋的人来说,简直就是福音。”

“除螨仪吸尘完毕,心情大好!”一位网友在微博上说,有了这些花里胡哨的家电新玩意儿,解压又“治愈”。

格子三明治机、果汁机摇摇杯、电动拖把、美容仪、颈椎按摩仪……去年,受疫情和经济大环境影响,国内绝大多数家电品类销量不佳,电饭煲、电磁炉、加湿器、榨汁机这些已显“传统”的生活小家电销量也在下滑,可零零碎碎的厨房烹饪、清洁、个人护理新兴小家电,却不同程度地热销,活跃了沉闷的家电市场,形成一个规模庞大的消费“蛋糕”。

中国电子信息产业发展研究院近日发布的《2020年中国家电市场报告》显示,生活家电是2020年最具话题、最吸引眼球的产品品类,也是零售额唯一正向增长的产品大类,市场零售总额达2137亿元,增幅为1.85%。

“随着90后,甚至00后迅速成为我国家电消费主力人群,个性化的生活小家电需求强劲。”相关报告认为,这些消费人群是伴随互联网和电子产品长大的,也是主张智能化、个性化和精细化的“新消费人群”。他们更注重产品功能甚至“颜值”带来的满足感,更愿意尝试新事物。比如空气炸锅、自清洗破壁机等,基本解放双手,符合“懒人经济”的需求。而面向“一人食”的小家电走俏,不仅能解决现实就餐需求,还能满足社交分享的欲望,在年轻群体中更加受宠。

(本版稿件综合新华网、科普中国、北京日报、中新网等)

中国体育彩票超级大乐透第21140期开奖公告				中国体育彩票福建31选7附加第21326期开奖公告				中国体育彩票福建31选7第21326期开奖公告				中国体育彩票福建22选5第21326期开奖公告				中国体育彩票排列3(福建省)第21326期开奖公告			
开奖日期:2021年12月6日				开奖日期:2021年12月6日				开奖日期:2021年12月6日				开奖日期:2021年12月6日				开奖日期:2021年12月6日			
本期出球顺序: 35+33+05+24+26 09+12 本期开奖号码: 05+24+26+33+35 09+12 本期全国销售金额:305536538元。 本期使用第2套摇奖球。 本期一等奖出自:甘肃(基本1注 追加1注)、新疆(基本1注)。 1116819863.25元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年2月7日,逾期作弃奖处理。 开奖信息查询网站:http://www.lottery.gov.cn				本期销售金额:837618元。 本期任选六中六出自:厦门: 3502090131 门店(1注), 3502090622 门店(1注)。 1351809元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年2月7日,逾期作弃奖处理。 第21327期开奖时间:2021年12月6日19:30:00, 止售时间:2021年12月7日19:00:00。				本期销售金额:2572248元。 本期兑奖截止日为2022年2月7日,逾期作弃奖处理。 第21327期开奖时间:2021年12月6日19:30:00, 止售时间:2021年12月7日19:00:00。				本期销售金额:263964元。 本期特等奖出自:福州3501020369 门店(1注); 南平3507050204 门店(1注)。 0.00元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年2月7日,逾期作弃奖处理。 第21327期开奖时间:2021年12月6日19:30:00, 止售时间:2021年12月7日19:00:00。				本期全国销售金额:2768888元,本省区、市销售金额367474元。 884226.08元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年2月7日,逾期作弃奖处理。 第21327期开奖时间:2021年12月6日20:10:00,止售时间:2021年12月7日20:30:00。			
一等奖	2注	1000000元	2000000元	一等奖	208注	31元		一等奖	0注	0元		一等奖	90注	10000元	900000元	一等奖	90注	10000元	900000元
二等奖	117注	10141元	1186548元	二等奖	460注	22元		二等奖	4注	2960元		二等奖	4注	2960元		二等奖	156注	1040元	
三等奖	66注	8113元	535464元	三等奖	877注	128元		三等奖	38注	1200元		三等奖	0注	0元		三等奖	0注	0元	
四等奖	197注	1000元	197000元	四等奖	1097注	90元		四等奖	191注	200元		四等奖	0注	0元		四等奖	0注	0元	
五等奖	851注	300元	255300元	五等奖	443注	10元		五等奖	5125注	20元		五等奖	0注	0元		五等奖	0注	0元	
六等奖	17616注	30元	528480元	六等奖	0注	4.5元		六等奖	47458注	6元		六等奖	0注	0元		六等奖	0注	0元	
七等奖	28254注	20元	565080元	七等奖	0注	76元		七等奖	0注	0元		七等奖	0注	0元		七等奖	0注	0元	
八等奖	30411注	100元	3041100元	八等奖	0注	3元		八等奖	0注	0元		八等奖	0注	0元		八等奖	0注	0元	
九等奖	81363注	15元	1220445元	九等奖	0注	2元		九等奖	0注	0元		九等奖	0注	0元		九等奖	0注	0元	
十等奖	816994注	5元	4073497元	十等奖	0注	46元		十等奖	0注	0元		十等奖	0注	0元		十等奖	0注	0元	
合计	-	-	116699549元	合计	0注	1225元		合计	0注	0元		合计	0注	0元		合计	0注	0元	