

专家称烹饪方式不对或会致癌——

细看“癌症地图”，学做合格“煮妇”

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 实习生 刘浩

还记得红遍大江南北的纪录片

《舌尖上的中国》吗？想必看过的朋友都会对那些诱人的美食念念不忘，甚至在家模仿。“中国式烹饪”被观众“点赞”的同时，一日三餐离不开“蒸、煮、炸、炒”的做菜方式在国人看来也是再平常不过。

殊不知，近日，北京市外事办主任赵会民在微博上表示，“中国人习惯的烹饪方式对PM2.5（指空气中的细颗粒物）的贡献也不小”，指出烹饪方式不当不仅污染环境，还会让人致癌。不仅如此，看看“中国癌症地图”，我们会发现，烹饪方式不同患癌几率也是大不同呢！

看图说话 >>>

“中国癌症地图”上的“蒸煮炸炒”



肺癌：炒菜导致的PM2.5太高
代表地区：湖南省、云南省、重庆市

“无辣不欢的湘、渝地区，在吃的方面大多以重口味为主——多油、多辣、多盐。而烹饪方式上，大多数家庭会选择炒，这对于做饭的人来说是非常影响健康的。”湖南省肿瘤医院内科副主任医师刘莉萍介绍，炒菜油温过高，产生的PM2.5就会更高，空气里致癌物质和致衰老的物质会更多。

刘莉萍认为，除了炒的烹饪方式不对，吃“熏”制食物也是容易患肺癌的。云南省宣威市是中国著名的“火腿之乡”，但正因为当地人爱吃熏制的火腿，又常年在封闭式厨房做饭，让宣威市成为了世界上不吸烟女性肺癌患者最多的地方。

胃癌：腌炸食物吃太多
代表地区：辽宁省、山东省、福建省

“饮食与胃癌的关系非常密切，这些胃癌高发的城市都有一个共同特点——长时间食用腌制或油炸类食品。”湖南省人民医院肛肠外科副主任医师刘祺介绍，辽宁人爱吃咸猪肉，每到冬天几乎家家户都要腌一大缸咸猪肉，平时炖菜、炒菜也都要放点儿。福建人常吃腌鱼干、虾油，而在山东，当地很流行的食物酸煎饼，当地居民还经常把它当成主食。

刘祺认为，这些腌制或油炸类食品中因为盐多，会直接损伤胃黏膜，而且其中所含的亚硝酸盐在胃酸和细菌作用下会转变为亚硝胺，更易致癌。

食管癌：食物太硬口味重
代表地区：河南省

“早在上世纪50年代，河南省林州市就因为食管癌发病率、死亡率都是全球最高的地区之一，而引起了医学家的关注。”湖南省肿瘤医院胸外科副主任医师谭正介绍，之所以食管癌在河南集中爆发，主要是因为饮食方式的影响。

谭正认为，河南人普遍喜欢吃粗糙及腌制的食物，烹饪方式以炸为主，这样食物中硝酸盐、亚硝酸盐过多，再加上霉菌的作用，产生亚硝胺的风险明显增加，直接诱发食管癌。此外，他们平时吃得过快、喜热食热饮、嗜烟酗酒，这些都会伤害食管黏膜。

肠癌：三餐不离油炸、煎炸食物
代表地区：北京市、浙江省

“我们都知道青菜水煮的营养会高于炒，所以要远离肠癌，一定要拒绝油炸、煎炸食物。”刘祺介绍，在癌症地图上，北京是肠癌高发地区，餐桌上的高蛋白、高脂肪、低纤维素食是更直接的原因。北京人习惯吃油条、煎饺等油炸、煎炸食物，对排便很不利，长期便秘就容易诱发肠癌。

实验链接 >>>

炒菜5分钟，PM2.5飙升近20倍

实验人员：“自然大学”研究员谢新源
(编者注：测试数值越高，PM2.5越高，污染越重)

煮：PM2.5上升最不明显

实验过程：在煮玉米前，实验研究员先测试厨房内的PM2.5和湿度，然后在煮熟玉米的10分钟内，每隔一分钟就监测数值变化，并一一记录。

实验结果：10分钟后，PM2.5为42微克/立方米，整个过程仅上升11微克/立方米，对空气污染的影响甚至可以忽略不计。

炸：厨房内变为“严重污染”

实验过程：在锅中倒入油，烧热后放入薯片油炸，直至炸熟，用时大约5分钟，把每分钟的数值记录下来。

实验结果：5分钟时间，监测仪上显示的PM2.5值为272微克/立方米，比最初高出7倍多，空气中弥漫的油烟味道很浓，厨房内的空气等级立马由优变成“严重污染”。

蒸：10分钟仅升21个数值

实验过程：蒸馒头与煮玉米类似，实验操作人员将厨房内的PM2.5和湿度稍微恢复再展开测试，也设定为10分钟，记录数值。

实验结果：10分钟后，PM2.5的数值最终定格在59微克/立方米。由于蒸馒头用的锅比较大，燃气开的火也大，这对产生PM2.5也有一定影响。

炒：爆香调料时PM2.5飙升

实验过程：切好丝瓜，以及葱、姜、蒜、辣椒等调料，倒入少许油，加热后放入葱姜蒜调料先爆香，再把丝瓜倒入锅中翻炒，历时5分钟。

实验结果：把葱姜蒜一放到加热的锅中，空气出现香味，监测仪的数值跟着迅速变化，PM2.5升至169微克/立方米，最终显示为787微克/立方米，数值达到“爆表”级别。

专家支招 >>>

中国“煮”妇的健康生活

“用蒸、煮的方式烹饪，油烟少，对人体危害小，值得提倡。”中南大学湘雅二医院营养科主任医师唐大寒介绍，炒菜、油炸、腌制等烹饪方式中，油烟里有苯并芘、杂环胺等大量致癌物质，会吸附粘到PM2.5上，被人体吸入后容易引发肺癌、胃癌等。尤其是炒

菜油炸温度在200℃以上，油长时间高温加热，会产生数百种有毒物质。

另外，烹饪炒或炸的高温加热中，还会产生致衰老的物质，如丙烯酰胺。唐大寒认为，湖南女性的健康生活应该要从提倡“蒸煮”的烹饪方式开始。

小贴士 >>>

炒菜时应把菜焖熟后再翻炒

● 无论蔬菜、面食还是鱼肉，尽量多采用蒸、煮、炖的方式烹调。

● 高层建筑的居民楼，如果是烟道共用的，在集中做饭的时间段，即使不做饭，也最好打开抽油烟机。

● 炒蔬菜时，不妨放少量油炒香葱姜蒜等香辛料，倒入蔬菜焖两

三分钟，让蒸气把菜焖熟，再开盖翻炒，加盐调味出锅。尽量不要选择放大量油，长时间猛火煸炒，炒到蔬菜变色焦黄。

● 一定要注意控制油温，油尽量不要冒油烟，冒油烟意味着油温已超过200℃，这是令食物中蛋白质产生致癌物的温度。

名医会 >>>

随着“交际社会”的到来，饭局酒局越来越多。很多读者向《今日女报·名医会》提问，究竟酒瘾算不算一种精神病？本期《名医会》为你推荐专家——湖南省脑科医院酒瘾网瘾治疗中心主任周旭辉。如果你或者你的亲人朋友有了酒瘾网瘾、抑郁狂躁等心理问题，需要与《名医会》的专家进行在线咨询或者答疑，可以将相关信息发送到今日女报官方微信平台或通过QQ2977794501联系编辑，与专家预约时间。



周旭辉，女，精神科副主任医师、国家二级心理咨询师，医学博士。毕业于国家重点学科中南大学湘雅二医院精神卫生研究所，师从国内著名精神卫生医学专家、世界卫生组织专家郝伟教授。

卫生部《酒精相关障碍治疗指南》编委兼学术秘书，熟悉精神科，尤其是成瘾专业领域的前沿以及动态，具备了深厚的理论功底和丰富的临床经验。采用中西医结合药物治疗+认知心理治疗+厌恶治疗等治疗手段全方位治疗酒依赖，创立了独具特色的戒酒三阶段治疗法。擅长心理治疗和预防复发干预，首创人际交往训练治疗青少年网络成瘾，帮助了众多成瘾患者成功脱瘾。

专业特长

- 酒滥用、酒依赖综合症、戒断综合症、急性酒精中毒的诊疗；
- 酒精所致精神障碍、慢性酒精中毒脑病以及躯体并发症的诊断与治疗；
- 网络成瘾的诊断和治疗；
- 青少年情绪障碍以及心理治疗
- 各类毒品成瘾的脱瘾和防复吸的治疗；
- 各类精神疾病的诊断与治疗。

女人经血少、闭经——别等绝经才后悔



女人一旦经血少、间歇性闭经，就意味着进入了更年期，很快就会变得“人老珠黄”皱纹色斑加重，出现不孕不育、手脚冰凉、失眠盗汗、身材走形、乳房萎缩、阴道干涩等多种妇科疑难杂症。

正常的女人55岁左右开始绝经，然而现代女性生活压力过大，乱服避孕药、过度减肥、人流、辐射等原因导致卵巢早衰，月经紊乱（颜色发黑或有血块）、经血量少（2-3天就走了）、间歇性闭经（两三个月才来一次），这都是绝经前兆。所以女人一定要注意调理千万别等到绝经才后悔。

吴老医师提供了一个祖上吴谦，在满清后宫做太医主簿收载孝庄太后专用调经养颜、延缓衰老、推迟绝经的满药秘方十分灵验：益母草、甘草、茯苓、人参、泽兰、桃仁（制）、红花、当归、熟地黄、川芎、赤芍、丹参、炮姜、香附（制）、白术共十五味药材按君臣佐使配伍。反复熬制9小时加入红糖浓缩成膏，每天二次，每次15克，坚持服用20-40天，可破淤行气，调理血脉，排出子宫、卵巢内有形无形的积滞物，恢复卵巢功能；闭经1年内调理一个疗程就来，我市很多女性通过1-3个疗程的调理，月经完全恢复正常，皮肤变得细腻光滑、色斑皱纹减少、身材丰韵有型，多年的失眠便秘和冬季手脚冰凉也好了。吴老医师指出：此方十五味药配伍恰到好处，相互协同作用使药效极致发挥作用，才能达到快效调经养颜，延缓衰老的功效。此方评价甚高被誉为满药妇科第一方。

现在这个方子被满药生产基地精制成煎膏剂，经国家药监局批准为双跨剂型国药准字独家产品，不得任何厂家仿制。因此方原为孝庄太后专用，特批为“皇母娘娘”购买时请认准皇母娘娘头像及药盒上的15味药材成份为正品。市内免费送货、省内货到付款。长沙药店地址：养天和大药房（长沙火车站斜对面晓园数码一楼）

咨询电话：0731—83887985