

无油烹饪更健康?

# 空气炸锅：“炒”出来的烹饪神器

今日女报 / 凤网记者 李诗韵

油炸食品,向来都被人们列为尽量少吃的食物行列,但是不少年轻人仍然喜欢它们这种酥脆香的口感。于是,一种新型的烹饪神器近日被炒得沸沸扬扬——号称“无油烹饪”,且能烹饪出低脂肪食品的“空气炸锅”备受追求健康品质的主妇喜爱,售价步步高涨。

然而,在讲究健康饮食的新时代,“空气炸锅”真的能做到“低油、少脂”吗?与其他烹饪器材相比,“空气炸锅”贵在何处?不妨跟记者一起去家电商场溜达溜达……



专家

## 建议烹饪器材混合用

“要想健康饮食,为了一种效果去追求一种烹饪工具显然不可取。”唐大寒建议,人们在饮食上最注重的除了营养,更重要的是讲究口味。所以,如果对烹炸食物很钟爱,可以适当食用油炸食品,但一定不能过量。

值得一提的是,长时间使用“空气炸锅”对健康并无益处,因为当它加热温度超过120℃时,也会产生丙烯酰胺类的疑似致癌物。所以,我们应该尽量混合使用各种烹饪器材,通过“煮、炒、蒸”等不同方式对不同食物进行烹饪,以避免一些需要油来烹饪的蔬菜如胡萝卜等,其营养成分不能被释放。

唐大寒建议,不同烹饪选择不同器材。从口感上说,微波炉加热的东西水分偏干一些,如果需要食物进行快速加热,建议使用微波炉;烤箱功能单一,电烤箱功耗很大,如果需要烤蛋糕、披萨等食物,建议使用烤箱;微波光波炉产生的热能比烤箱小,烤的时间长,水分蒸发多,如果想要外焦里嫩的效果,可以选择这类器材。

## 人体需要摄入适量油脂

“不是无油就能健康。”唐大寒表示,人体每天还是需要摄入适量的油脂,根据中国营养学会的每日膳食指南,每人每日的推荐量是25克左右。所以,建议人们不要盲目迷信高科技新产品,而是应该科学饮食。

唐大寒认为,如果使用“空气炸锅”,在保证食物成熟和卫生安全的前提下,应尽量控制温度、减少加热时间,这样才能尽可能保存食物中的不耐热性营养素,并减少高温所产生的不良物质。而且,市场上“空气炸锅”品类较多,建议最好选择通过国家安全认证的产品。

现象

## 商场里“空气炸锅”起点售价最高?

经常在家做饭的女性都知道,市面上的家用烹饪电器品种繁多,从最初的烤箱、微波炉,发展到近年的光波炉,再“升级”到如今卖得火热的“空气炸锅”。名目繁多,不免让购买者眼花缭乱。

4月7日,今日女报/凤网记者走访了长沙市多个电器商

场,对比一下售卖价格,“空气炸锅”价格动辄上千,最便宜的一款需要500多元,最贵的一款售价高达1万元。与微波炉的价格相比,起点价格高出300多元一个。再比较家用光波微波炉和烤箱的价格,光波炉价格从100多元到4000多元不等,但可选品牌并不多;家

用烤箱的价格最低只要100多元,最贵的大约在5000元左右。随后,记者在某购物网站上输入“空气炸锅”后,屏幕上出现约65种商品,价格与电器城差距不大,每一款的销量却非常大。在网站首页中看到,与微波炉、烤箱等其他家电不同,“空气炸锅”的广

告宣传中都突出了“无油”、“健康”等字眼,甚至还有“开创无油烹饪时代”、“空气烹饪,领跑健康”等描述,而“减肥”二字被放在首要的宣传位置。记者点击进入了销量排名第一、价值1499元的某品牌“空气炸锅”,约6000多条评论,评论中好评不断。

## 不同烹饪器材有不同功效?

“空气炸锅”到底有多好?今日女报/凤网记者来到长沙市黄兴路苏宁家电商场,向销售人员咨询这些烹饪炉具的区别。在小家电柜台上,记者发现了5种不同品牌和型号的“空气炸锅”,但价格全部在1000元以上。最贵的一台售价2899元,销售人员称是美国进口产品。

销售人员告诉记者,今年

春节期间,“空气炸锅”是电器城销量第一的小家电,卖出去了300多台,有些家族成员较多的家庭,一次性就能买上20多台。

至于与一般烹饪器材的区别,销售人员告诉记者,微波炉是利用能穿透食物5cm深的微波加热,微波使食物中的水分子运动产生热能,于是食物“煮”熟了;光波炉

是通过远红外发热原理加热的,接通电源后炉内的红外线组件可在数秒内产生600℃-700℃的高温,然后通过反光材料,将所有光能聚结在一起,并反射至炉面板上烹饪食物,于是食物“照”熟了;烤箱大多是采用远红外管与石英管配合加热,但和光波炉不同的是,烤箱将远红外管加热,再用风扇吹到炉胆

里,烤箱的传热原理是对流传热,而光波炉是使用辐射传热,于是食物“烤”熟了;而对于近期热销的“空气炸锅”,工作原理和烤箱基本类似,唯一不同的是,食物不是被“烤”熟,而是被“炒”熟的。“里面有一个加热体,通过类似风扇的组件,使热空气循环,使食物脱水,跟平时炒菜很类似。”

调查

## “空气炸锅”吸油,与炒菜类似

“空气炸锅”的容量最小,但入门款的起点售价却最高。是不是真的“一分钱一分货”呢?中南大学湘雅二医院营养科主任唐大寒认为,烹饪过程中,不管炸锅是“炸”还是“炒”,都要尽量少吃。

记者从“空气炸锅”的说明书中看到,产品本身发出的热量就能把食物弄熟。锅内产

生高温的热风而使食物表面形成酥脆的表层,达到像普通油炸食品又香又脆的口感。但如果烹饪本身不含油的食物,就要在食物表面涂部分油脂。否则,可能会糊掉。

“这种小家电通常以不用放油为吸引点,让大家相信无油就是健康饮食。”唐大寒介绍,从营养学角度说,这种无

油饮食本身就不科学。按照“空气炸锅”的工作原理分析,与使用普通的锅具相比,在烹饪鸡翅、五花肉、鱿鱼等本身含有脂肪的食物来说,确实是更健康。但一般来说,这只是理想状态,食物在烹饪过程中会有质变,所以最终的效果是达不到的。

至于宣传广告中所说的

“脂肪含量相对较低”,唐大寒认为,这并没有非常严谨的科学依据,“不管是普通油炸还是空气炸、炒,高温都能使食物被氧化,长时间高温加热还会造成比如维生素B、维生素C、维生素E等的破坏和丢失,从而降低食物的营养价值。”

健康身边事

## 湖南首部关爱自闭症儿童微电影《星空下的守望》开拍

今日女报/凤网讯(记者李诗韵 通讯员 刘龄予 李奇)

4月2日是世界自闭症日,湖南首部以关爱自闭症儿童群体为题材的公益微电影《星空下的守望》正式开拍。此作品由湖南省儿童医院创意,联合湖南师范大学美术学院“梦行者”志愿者团队创作摄制。

湖南省儿童医院院长姚旭介绍,医院真实记录了自



闭症儿童群体的生存状态,尝试以拍摄公益微电影的方式向公众传达一种公益精神,呼吁大家关爱这些“来自星星的孩子”。电影素材全部取材于真实的自闭症训练故事,

演职人员全部来自医院员工及家属。

据悉,本次活动现场,湖南主持人汪涵、书法家孔小平各捐款2万元,用于资助在湖南省儿童医院进行训练的贫困自闭症儿童。仪式现场,孔小平受聘为湖南省儿童医院关爱自闭症儿童爱心大使,并为微电影题写片名,大学生志愿者和演员向过往市民发出了关爱自闭症儿童倡议书。

培育好细胞,杀死癌细胞——

## 湖南中医附一成立“生物细胞治疗中心”

今日女报/凤网讯(记者李诗韵 通讯员 陈双)生物细胞免疫治疗是继手术、放疗和化疗之后的第四类癌症治疗技术。近日,湖南中医药大学第一附属医院正式成立“生物细胞治疗中心”,期望帮助病友培育体内好细胞,杀死恶性癌细胞。

该院生物细胞治疗中心主任陈杰介绍,生物细胞免疫

治疗技术对原发肿瘤、转移肿瘤均有明显的疗效,对手术后的恶性肿瘤患者的残留癌细胞的杀伤、清除,预防肿瘤的复发有着比化疗更明显的作用。另外,这种治疗方式副作用小,能提高术后、放疗、化疗前后机体免疫力和改善身体状况,调理细胞再生内环境,可以与手术、放疗、化疗优势互补。