



震驚！櫥房做飯也能致癌 別擔心“太極計劃”有妙招

來自荷蘭應用科學組織的研究證實，密閉廚房裏經常充滿有害顆粒，折讓長期在這種環境下做飯的主婦煮夫們患癌的風險大大增加。

另有另有[媒體報道](#)，在濃煙廚房做飯半小時對人體的損害等同於吸半包煙。長時間暴露在如此有害的環境中，很容易給健康帶來危害，嚴重者甚至會有致肺癌的風險。不過不要擔心，應對廚房有害環境，“太極計劃”團隊有良方。

- 做飯時選擇高煙點食用油勢在必行

橄欖油因其煙點高達210度（高於任何市面上常見種類的油品）非常適合用來做飯。尤其是中餐中經常會用到高溫油炸，爆炒等烹飪方式，橄欖油的高煙點可有效減少廚房煙霧的產生。

- 不粘鍋必不可少

不粘鍋除了明顯的易於清洗的有點之外，最重要的是因為其具備良好的導熱性能，在做飯時不會像普通廚具壹樣產生大量的有害煙霧。

- “熱鍋冷油”

許多種蔬菜高溫加熱時都會生成對人體有害的丙烯酰胺，比如交瓜就是這類菜，不適合高溫加熱。“太極計劃”專家團隊建議我們做飯時可以采用“熱鍋 冷油”的方式應對這壹問題。通俗講就是，我們在做飯時，先將鍋燒的很熱，之後下冷油，再對食物材料價進行加工。這樣做我們不僅可以有效防煙霧產生，而且可以減少蔬菜中的有害物質的生成。

以上這些建議，會大大減低廚房有害煙霧的產生，有效保護您和家人健康。

參考資料：

- 1,[廚房里的常客，炒菜致癌物居榜首](#)
- 2,[做1頓飯等於抽2包煙？不得不防的油煙危害](#)

關注我們



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

www.ourliveoil.com



OUR
EXTRA VIRGIN
OLIVE OIL



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

www.ourliveoil.com

