

# 易使人衰老,增加患癌风险,女性更敏感 厨房油烟的危害你知道多少?

谁家做饭都离不开炒菜,油烟也不可避免。一些朋友可能觉得也没什么危害,毕竟家里人做饭几十年也没什么大问题。但实际上,油烟的危害被我们忽略了,它对我们的身体尤其是女性产生的影响,要比我们想象的严重。

## 油烟的危害被我们忽略了

11月14日,上海疾控发布了《家里那台布满陈年油垢的油烟机,是时候对它动手了》一文介绍,长期接触油烟不仅会增加患癌的风险,还会使皮肤长色斑、易衰老。提醒大家一定要注意清洁油烟机。

据报道,中国工程院院士、著名呼吸病学专家钟南山2021年曾指出,我们的一些研究发现,烹饪和吸烟都是居住环境中颗粒物主要的室内来源。其中,烹饪的占比甚至高达70%。这是因为油高温燃烧的时候会汽化,和食物混合以后,会产生很多可以被吸入的颗粒,包括PM2.5。

做饭的时候厨房里的PM2.5平均浓度,有时候会升高几十倍甚至几百倍。另外也会有很多致癌物质,比如经常提到的大气里的致癌物苯并芘、亚硝酸铵等等。这些有害烟雾是通过呼吸暴露、皮肤暴露进入体内的,容易诱发多种呼吸系统疾病,包括慢阻肺、哮喘、肺癌,也同样可以加重或者诱发心脏病的发生或者发展。

### 1.伤害呼吸道

中日友好医院呼吸与危重症医学科主治医师陶新曹介绍,油烟对人的影响,从小了说对鼻、眼、咽喉黏膜有较强的刺激,可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病,长期油烟的吸入还可以导致慢阻肺。

### 2.油烟综合征

陶新曹指出,厨房油

烟对人的影响,严重些还可能引起食欲减退、心烦、精神不振、嗜睡、乏力等症,医学上称为油烟综合征。

### 3.增加患癌风险

在我们烹饪的过程中,不仅会产生PM2.5,还有PM10。四川大学华西医院呼吸病学研究室曾做了个实验,还没开始做饭时,开放式厨房的PM2.5最高为18,把菜倒下油锅的炒菜过程中,PM2.5最高飙升到999,高出55倍。PM2.5由于颗粒很小,很容易渗入肺部,会增加呼吸系统疾病和心血管疾病的发病率。

四川大学华西医院2019年在《肺癌》杂志上发表的研究指出,烹饪油烟会让女性非吸烟者的肺癌发生风险升高3.79倍。

## 为何女性对油烟更为敏感

“临床上发现,在不吸烟女性肺癌患者的肺癌危险因素中,除了二手烟以外,也有相当大一部分,甚至超过60%的患者长期地接触厨房油烟。”钟南山说。

为什么女性对油烟更为敏感?湖北省武汉市中心医院呼吸与危重症医学科主任医师胡轶等人介绍:

#### 1.雌激素对烟雾更敏感

吸烟量相同,雌激素会加速烟雾的代谢,导致女性对烟雾更敏感,肺损伤更严重。

#### 2.女性气道更狭窄

成年女性的肺脏体积,比同样身高和年龄的男性小约10%~20%。即便体积相同时,女性的气道腔内径仅为男性的58%。女性肺癌患者中,80%是不吸烟的。引发肺癌的因素中,二手烟不可小觑。此外,烹饪的油烟以及煤烟中存在一些致癌物质,可能会增加女性肺癌的发病风险。

## 降低油烟伤害记住这6点

### 1.炒菜时油温别太高

炒菜时油温别太高,避免产生大量油烟。建议使用宽口锅,油量要适中,避免油温过高。

建议使用抽油烟机,并保持油烟机处于开启状态。炒菜时打开抽油烟机,炒完菜抽油烟机再开几分钟,让油烟完全排干净再关。

炒菜时尽量打开厨房窗户,在做饭时不能只开抽油烟机,最好同时打开厨房的窗户。一来可以协助油烟排出,二来新鲜空气有助于燃气充分燃烧。

用底厚一点的锅炒菜,锅底太薄会导致温度上升过快,非常容易产生大量油烟。用稍厚的炒锅可以延长温度上升的速度,便于控制油温。

清理锅里锅外的油垢,锅里残留的油会经历二次加热,产生更多油烟。另外,很多家庭洗锅都会忽视锅外面,导致锅身外一层厚厚的油垢,这些油垢在下次加热时也会产生有害油烟。

每月清洗抽油烟机滤网,有些家庭的过滤网很久都不洗,甚至都开始滴油,这样会影响抽油烟机的效果,最好每个月将过滤网清洗一次。除了平时经常简单清洗抽油烟机外,最好每半年请专业人员将抽油烟机拆开清洗。

建议能吃炖菜、拌菜就不炒菜,因为只要炒菜难免会有大量油烟。一定要炒菜,油温控制在五六成热即可。如何估计油温呢?油入锅后,拿一小片葱皮扔入锅中,如果葱皮四周冒出许多泡泡,就要在变色前将食材下锅。

### 2.抽油烟机要早开晚关

开火前就要打开抽油烟机;炒完菜抽油烟机再开几分钟,油烟完全排干净再关。

### 3.炒菜尽量打开厨房窗户

在做饭时不能只开抽油烟机,最好同时打开厨房的窗户。一来可以协助油烟排出,二来新鲜空气有助于燃气充分燃烧。

### 4.用底厚一点的锅炒菜

锅底太薄会导致温度上升过快,非常容易产生大量油烟。用稍厚的炒锅可以延长温度上升的速度,便于控制油温。

### 5.清理锅里锅外的油垢

锅里残留的油会经历二次加热,产生更多油烟。另外,很多家庭洗锅都会忽视锅外面,导致锅身外一层厚厚的油垢,这些油垢在下次加热时也会产生有害油烟。

### 6.每月清洗抽油烟机滤网

有些家庭的过滤网很久都不洗,甚至都开始滴油,这样会影响抽油烟机的效果,最好每个月将过滤网清洗一次。除了平时经常简单清洗抽油烟机外,最好每半年请专业人员将抽油烟机拆开清洗。

据健康时报



# 你知道吗?喝酒的人老得快

## 影响衰老进

度数的众多因素

里,这个你可能完全没

想到:喝酒。

近日,《生物医学中

心-公共健康》刊登的一项

研究指出,40岁以上的成年人,

每日饮酒量与一种抗衰老

因子水平呈负相关。饮酒量

越多,这种因子水平

越低。也就是说,喝酒会

加速人体衰老。

湖北中部战区

总医院研究团队共纳

入近1.16万人的数据,

发现中度和重度饮

酒组的人血清klotho

(一种长寿蛋白)水平明显降低。

这种长寿蛋白具有抗衰老

的功能,其含量随年龄增长而下降。

上述研究中,在调整了年龄、性别和种族后,酒精摄入量

与长寿蛋白水平的相关性仍为显著负相关。

此外,与未饮酒组相比,此前轻度饮酒组和当前轻度饮

酒组的长寿蛋白水平也显著降低。

研究人员表示,饮酒可通过调节长寿蛋白水平来诱发衰

老。

喝酒全方位催人衰老

除了让长寿蛋白变少,喝酒还会让一些重要器官早衰。

### 1.促使心脏老化

北京大学人民医院心内科主任医师张海澄表示,酒精

的刺激会使肾上腺素分泌增加,使血管收缩,血压升高。

长期过度饮酒还会损伤血管内膜,激活体内的炎症反

应,促使血管老化变硬;

引起脂质代谢障碍、血脂升高,导致动脉粥样硬化,诱

发心血管疾病。

张

海澄说:“酒精性心脏病就是由大量饮酒导致的一种

心脏病,可直接造成患者心脏变大、心功能减退,严重者可

危及生命。”

### 2.加速脑细胞退化

英国牛津大学学者在《英国医学杂志》上发表的一项研究

指出:长期或过度饮酒可造成脑血管粥样硬化,引起脑细胞

供血、供氧不足,导致大脑皮层、小脑、脑桥等关键部位发生退

行性病变,加速脑的衰老萎缩,老年时更易出现认知障碍。

### 3.促使肝脏衰老

酒精的代谢主要依靠肝脏,如果饮酒量超过了肝脏的

排毒能力,酒精对肝脏的损伤非常大。

肝脏长期超负荷运转,会出现严重的代谢功能紊乱,肝

细胞的再生功能和自我修复功能受损,肝脏衰老加速,肝

细胞发生坏死,继而出现肝纤维化,还可发展为肝硬化,甚至肝

癌。

### 4.促使肾脏衰老

长期大量饮酒,特别是啤酒,会抑制体内血尿酸排

泄,从而增高血尿酸的水平,加速肾脏的老化和损伤,易

引起尿酸性肾病。严重时可导致肾功能不全,甚至出现尿

毒症。

此外,酒精性肝硬化本身也可导致继发性肾脏病。这种

肝肾综合征在终末期时,会发生肾功能衰竭,即尿毒症。

5.加速肌肉流失

正常情况下,人在30岁开始出现肌肉流失,平均每年

自然的肌肉流失率为0.5%。

英国科学家根据20万名37~73岁人的健康数据研究

发现,过度饮酒者的肌肉质量会比上年龄段滴酒不沾者

的肌肉质量少4%~5%。

饮酒量越多,衰老越快

湖北中部战区

总医院研究团队共纳

入近1.16万人的数据,

发现中度和重度饮

酒组的人血清klotho

(一种长寿蛋白)水平明显降低。

这种长寿蛋白具有抗衰老

的功能,其含量随年龄增长而下降。

上述研究中,在调整了年龄、性别和种族后,酒精摄入量

与长寿蛋白水平的相关性仍为显著负相关。

此外,与未饮酒组相比,此前轻度饮酒组和当前轻度饮

酒组的长寿蛋白水平也显著降低。

研究人员表示,饮酒可通过调节长寿蛋白水平来诱发衰

老。

喝酒全方位催人衰老

除了让长寿蛋白变少,喝酒还会让一些重要器官早衰。

1.促使心脏老化

北京大学人民医院心内科主任医师张海澄表示,酒精

的刺激会使肾上腺素分泌增加,使血管收缩,血压升高。

长期过度饮酒还会损伤血管内膜,激活体内的炎症反

应,促使血管老化变硬;

引起脂质代谢障碍、血脂升高,导致动脉粥样硬化,诱

发心血管疾病。

张

海澄说:“酒精性心脏病就是由大量饮酒导致的一种

心脏病,可直接造成患者心脏变大、心功能减退,严重者可

危及生命。”

2.加速脑细胞退化

英国牛津大学学者在《英国医学杂志》上发表的一项研究

指出:长期或过度饮酒可造成脑血管粥样硬化,引起脑细胞

供血、供氧不足,导致大脑皮层、小脑、脑桥等关键部位发生退

行性病变,加速脑的衰老萎缩,老年时更易出现认知障碍。

3.促使肝脏衰老

酒精的代谢主要依靠肝脏,如果饮酒量超过了肝脏的

排毒能力,酒精对肝脏的损伤非常大。

肝脏长期超负荷运转,会出现严重的代谢功能紊乱,肝

细胞的再生功能和自我修复功能受损,肝脏衰老加速,肝

细胞发生坏死,继而出现肝纤维化,还可发展为肝硬化,甚至肝

癌。

4.促使肾脏衰老

长期大量饮酒,特别是啤酒,会抑制体内血尿酸排

泄,从而增高血尿酸的水平,加速肾脏的老化和损伤,易

引起尿酸性肾病。严重时可导致肾功能不全,甚至出现尿

毒症。

此外,酒精性肝硬化本身也可导致继发性肾脏病。这种

肝肾综合征在终末期时,会发生肾功能衰竭,即尿毒症。

5.加速肌肉流失

正常情况下,人在30岁开始出现肌肉流失,平均每年

自然的肌肉流失率为0.5%。

英国科学家根据20万名37~73岁人的健康数据研究

发现,过度饮酒者的肌肉质量会比上年龄段滴酒不沾者

的肌肉质量少4%~5%。

饮酒量越多,衰老越快

湖北中部战区

总医院研究团队共纳

入近1.16万人的数据,

发现中度和重度饮

酒组的人血清klotho

(一种长寿蛋白)水平明显降低。

这种长寿蛋白具有抗衰老

的功能,其含量随年龄增长而下降。

上述研究中,在调整了年龄、性别和种族后,酒精摄入量

与长寿蛋白水平的相关性仍为显著负相关。

此外,与未饮酒组相比,此前轻度饮酒组和当前轻度饮

酒组的长寿蛋白水平也显著降低。

研究人员表示,饮酒可通过调节长寿蛋白水平来诱发衰

老。

喝酒全方位催人衰老

除了让长寿蛋白变少,喝酒还会让一些重要器官早衰。

1.促使心脏老化

北京大学人民医院心内科主任医师张海澄表示,酒精

的刺激会使肾上腺素分泌增加,使血管收缩,血压升高。

长期过度饮酒还会损伤血管内膜,激活体内的炎症反

应,促使血管老化变硬;

引起脂质代谢障碍、血脂升高,导致动脉粥样硬化,诱

发心血管疾病。

张

海澄说:“酒精性心脏病就是由大量饮酒导致的一种

心脏病,可直接造成患者心脏变大、心功能减退,严重者可

危及生命。”

2.加速脑细胞退化

英国牛津大学学者在《英国医学杂志》上发表的一项研究

指出:长期或过度饮酒可造成脑血管粥样硬化,引起脑细胞

供血、供氧不足,导致大脑皮层、小脑、脑桥等关键部位发生退

行性病变,加速脑的衰老萎缩,老年时更易出现认知障碍。

3.促使肝脏衰老

酒精的代谢主要依靠肝脏,如果饮酒量超过了肝脏的

排毒能力,酒精对肝脏的损伤非常大。

肝脏长期超负荷运转,会出现严重的代谢功能紊乱,肝

细胞的再生功能和自我修复功能受损,肝脏衰老加速,肝

细胞发生坏死,继而出现肝纤维化,还可发展为肝硬化,甚至肝

癌。

4.促使肾脏衰老

长期大量饮酒,特别是啤酒,会抑制体内血尿酸排

泄,从而增高血尿酸的水平,加速肾脏的老化和损伤,易

引起尿酸性肾病。严重时可导致肾功能不全,甚至出现尿

毒症。

此外,酒精性肝硬化本身也可导致继发性肾脏病。这种

肝肾综合征在终末期时,会发生肾功能衰竭,即尿毒症。

5.加速肌肉流失

正常情况下,人在30岁开始出现肌肉流失,平均每年

自然的肌肉流失率为0.5%。

英国科学家根据20万名37~73岁人的健康数据研究

发现,过度饮酒者的肌肉质量会比上年龄段滴酒不沾者

的肌肉质量少4%~5%。

饮酒量越多,衰老越快

湖北中部战区

总医院研究团队共纳

入近1.16万人的数据,

发现中度和重度饮

酒组的人血清klotho

(一种长寿蛋白)水平明显降低。

这种长寿蛋白具有抗衰老

的功能,其含量随年龄增长而下降。

上述研究中,在调整了年龄、性别和种族后,酒精摄入量

与长寿蛋白水平的相关性仍为显著负相关。

此外,与未饮酒组相比,此前轻度饮酒组和当前轻度饮

酒组的长寿蛋白水平也显著降低。

研究人员表示,饮酒可通过调节长寿蛋白水平来诱发衰

老。

喝酒全方位催人衰老

除了让长寿蛋白变少,喝酒还会让一些重要器官早衰。

1.促使心脏老化

北京大学人民医院心内科主任医师张海澄表示,酒精

的刺激会使肾上腺素分泌增加,使血管收缩,血压升高。

长期过度饮酒还会损伤血管内膜,激活体内的炎症反

应,促使血管老化变硬;

引起脂质代谢障碍、血脂升高,导致动脉粥样硬化,诱

发心血管疾病。

张

海澄说:“酒精性心脏病就是由大量饮酒导致的一种

心脏病,可直接造成患者心脏变大、心功能减退,严重者可

危及生命。”

2.加速脑细胞退化

英国牛津大学学者在《英国医学杂志》上发表的一项研究

指出:长期或过度饮酒可造成脑血管粥样硬化,引起脑细胞

供血、供氧不足,导致大脑皮层、小脑、脑桥等关键部位发生退

行性病变,加速脑的衰老萎缩,老年时更易出现认知障碍。

3.促使肝脏衰老

酒精的代谢主要依靠肝脏,如果饮酒量超过了肝脏的

排毒能力,酒精对肝脏的损伤非常大。

肝脏长期超负荷运转,会出现严重的代谢功能紊乱,肝

细胞的再生功能和自我修复功能受损,肝脏衰老加速,肝

细胞发生坏死,继而出现肝纤维化,还可发展为肝硬化,甚至肝

癌。

4.促使肾脏衰老

长期大量饮酒,特别是啤酒,会抑制体内血尿酸排

泄,从而增高血尿酸的水平,加速肾脏的老化和损伤,易

引起尿酸性肾病。严重时可导致肾功能不全,甚至出现尿

毒症。

此外,酒精性肝硬化本身也可导致继发性肾脏病。这种

肝肾综合征在终末期时,会发生肾功能衰竭,即尿毒症。

5.加速肌肉流失

正常情况下,人在30岁开始出现肌肉流失,平均每年

自然的肌肉流失率为0.5%。

英国科学家根据20万名37~73岁人的健康数据研究

发现,过度饮酒者的肌肉质量会比上年龄段滴酒不沾者

的肌肉质量少4%~5%。