



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1996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,导致女性对烟雾暴露更敏感,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.炒菜时油温别太热

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。

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



影响衰老进度 度的众多因素里,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。

酒喝得越多 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。

张海澄说:“酒精性心肌病就是由大量饮酒导致的一种心肌病,可直接造成患者心脏变大、心功能减退,严重者危及生命。”

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:长期或过度饮酒会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%。

饮酒根本没有安全量

欧洲肝脏研究协会的健康专家表示,发布饮酒建议并不意味着提倡饮酒。因此,完全不摄入酒精仍是专家们最推荐的生活方式。如果在一些场合不得不饮酒,成年人一天最大饮酒的酒精量建议不超过15克。做好以下4件事,有助降低酒精对身体的伤害。

1.喝酒前吃点东西

可选择的食物有奶类和豆浆等蛋白质饮料,苹果、南瓜等富含果胶的果蔬;全麦面包、杂粮粥等富含淀粉和B族维生素的食物。

2.喝酒的同时多喝水

在喝酒间隙多喝水或喝杯果果汁,可以加速酒精从尿液排出,减少肝脏负担。

3.不要多种酒混着喝

各种酒混在一起喝,会让人不自觉地饮酒过量。此外,两种以上的酒混着喝还会表现出某种“协同作用”,更容易引起头痛、恶心、呕吐,以及其他中毒症状,对人体伤害更大。

4.别迷信解酒药

市场上宣传的各种解酒药,最多能缓解不适症状,对减少酒精伤害也无明确疗效。从维护健康的角度出发,做到少喝不喝才是关键。

据生命时报

中国体育彩票排列3 第23313期开奖公告

本期开奖号码:4 1 4

中国体育彩票排列5 第23313期开奖公告

本期开奖号码:4 1 4 3 5

重庆市体育彩票管理中心 2023年11月23日

刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440

佳峰电焊机 联系人:佳峰电焊机公司,电话:186236312313

遗失渝中区出租车营运证,电话:186236312313

遗失渝中区出租车营运证,电话:186236312313

遗失渝中区出租车营运证,电话:186236312313

遗失渝中区出租车营运证,电话:186236312313

遗失渝中区出租车营运证,电话:186236312313

遗失渝中区出租车营运证,电话:186236312313

遗失渝中区出租车营运证,电话:186236312313

遗失渝中区出租车营运证,电话:186236312313

重庆市梁平区烟草专卖局公告

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

重庆市万盛经开区烟草专卖局公告

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

二手车机动车辆拍卖公告

受委托,本公司按照司法拍卖及相关法律,定于2023年11月23日上午10:00至11:00在(网拍)...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

重庆市社会保险稽核通知书

重庆市南岸南岸南滨路,统一社会信用代码:5250101083101693927,将社会保险...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市梁平区工业园区的烟叶收购站...

重庆市万盛经开区烟草专卖局公告

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

重庆市万盛经开区烟草专卖局公告

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

重庆市万盛经开区烟草专卖局公告

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

重庆市万盛经开区烟草专卖局公告

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

重庆市万盛经开区烟草专卖局公告

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

重庆市万盛经开区烟草专卖局公告

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

重庆市万盛经开区烟草专卖局公告

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

重庆市万盛经开区烟草专卖局公告

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购站...

重庆市万盛经开区烟草专卖局公告

2023年11月23日,我在重庆市万盛经开区工业园区的烟叶收购