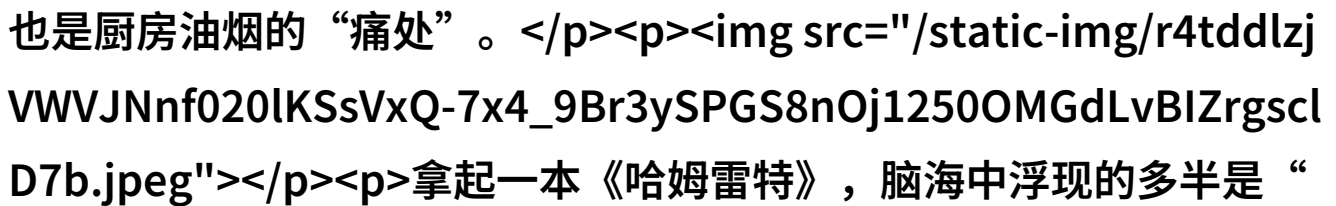


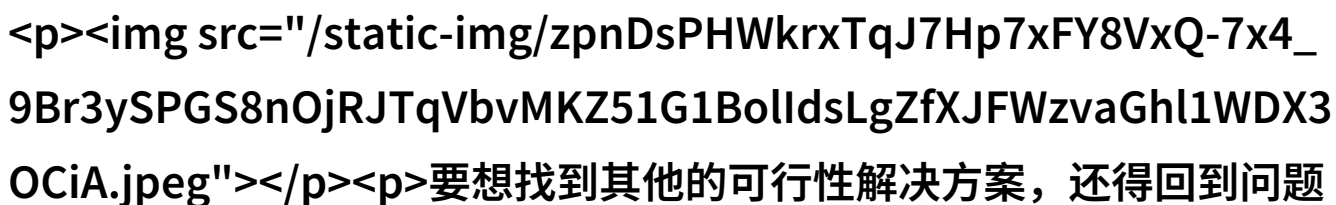
说起逃离厨房油烟 值得关注的只有油烟机

当下的人们，在思考问题的时候往往不自觉地就陷入了“思维定式”的圈里，凡事都有利弊之分，思维设定是能让你在解决某一问题时快速的想到解决问题的思路，但同时也在一定程度上限制了你的发散性思维的延伸。说起厨房的大件，油烟机总是被人们挂在嘴边，经常念叨的也是厨房油烟的“痛处”。



拿起一本《哈姆雷特》，脑海中浮现的多半是“一千个人中有一千个哈姆雷特”，说明什么？在某一个层面上反映出一个问题的解决方式往往是多种答案的。面对厨房油烟的问题，亦是如此。何况现在人们对于油烟机的选择并不是那么理性，在购买时，往往并不是纠结在“怎样最大程度地避免油烟”，往往觉得厨房有油烟机，他们在烹饪时就会觉得心安理得得多，而且对于使用怎样的油烟机，也是

“婆说婆有理，公说公有理”，没有个定数。很明显，在“逃离厨房油烟”这个问题上，思维定式的弊端就显现出来了，那就是说到油烟，就只有拿油烟机说事，但是，事实上呢？当然那并非如此。



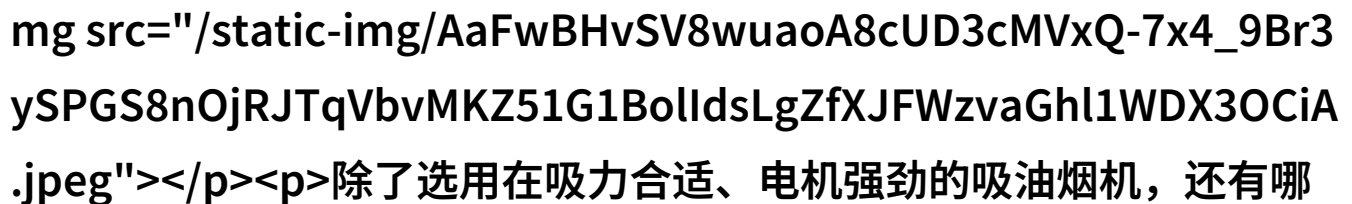
要想找到其他的可行性解决方案，还得回到问题本身一探究竟，说一说这个“油烟”的问题。研究显示，厨房油烟中的有害物质超过200种，其中主要是醛、酮、烃、脂肪酸、醇、芳香族化合物、酮、内酯、杂环化合物等，这些有害物质具有肺脏毒性、免疫毒性、遗传毒性以及潜在致癌性。



正常人皮肤表面都有一层保护膜，而油烟中的物质会对这层保护膜造成伤害，导致皮肤不透亮、肤色变暗甚至长斑。另外，由于油烟具有一定的温度，皮肤若长期处于较高温度环境中，还会滋生微生物或长痘。尤其

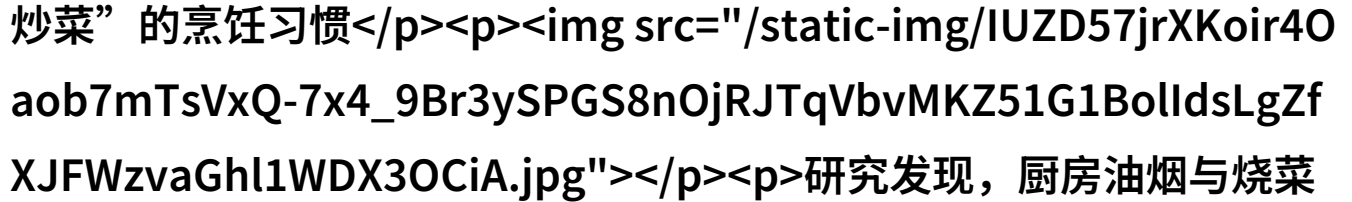
对皮肤敏感的人，长期处于油烟环境中就会感觉皮肤痒，不舒服，严重的甚至会出红疹或脱皮，导致最终变黑，这也是家庭主妇皮肤容易衰老和多病的主因。

同济大学肿瘤研究所公布的一项长达5年的肺癌流行病学调查发现，中青年女性长期在厨房做饭时接触高温油烟，会使其患肺癌的危险性增加2-3倍。调查认为，由于厨房做饭时高温油烟产生的有毒烟雾，使局部环境恶化，有毒烟雾长期刺激眼和咽喉，损伤呼吸系统细胞组织，如果不加以保护，很容易使肺癌高发。



除了选用在吸力合适、电机强劲的吸油烟机，还有哪些方法可以让我们进一步逃离油烟的侵害呢？

1、改变“急火炒菜”的烹饪习惯



研究发现，厨房油烟与烧菜时油的温度有直接的关系，在这里，我们提倡改变烹饪习惯，炒菜时的油温也要有所控制，避免油烟的损害。

2、植物吸附法

厨房是全家空气最污浊的地方，因此需要选择那些生命力顽强、体积小、并且可以净化空气的植物：吊兰、绿萝、仙人球、芦荟都十分不错。当然，植物发生反应也是有限的，并不足以使厨房的污染状况得到明显的改观。

3、换个无油烟锅来炒菜

中式炒锅爆炒的要求是锅壁和锅底都需要达到160℃时，锅底已经超过了300℃，食用油冒油烟的温度约为240℃，这样就引起了油烟。无油烟锅的原理就是用各种方法使锅内的温度不超过油烟生成的温度。

除了吸油烟机，上述的这几种方式也是很有可行性的不二之法，让大家在繁忙的工作中，舒适烹饪、乐享生活。

[下载本文pdf文件](/pdf/51985-说起逃离厨房油烟 值得关注的只有油烟机.pdf)