

无油烹饪更健康

空气炸锅你用对了吗?

女性内裤
换洗 5 要点

内裤的清洁卫生与否，直接影响到女性“下身”，尤其是外阴、阴道及尿道的健康。就平时的清洗、更换来说，至少应把握好以下几点：

1. 每天换洗勿过夜 穿了一整天的贴身内裤上，或多或少沾有身体分泌物，在室温下细菌会在上面继续繁衍，时间长了更不易洗干净，且内裤残留的异味会吸引一些飞虫等昆虫。建议内裤要当天换当天洗，切勿养成积累陋习，以保障穿着卫生安全。

2. 专用盆子单独洗 有些女性习惯将每天换下来的内裤、袜子和衣物等一起用洗衣机洗，这很容易引发妇科炎症。女性内裤一定要单独清洗（家庭成员内裤也不能同洗），盆子也要专人专用，用后放通风干燥处，并经常以开水烫洗消毒。

3. 正确选用洗涤剂 洗内裤要选碱性不太强、清洁能力较好的洗涤剂。如果把握不好洗涤剂的酸碱性，可以选择皂粉。皂粉是一种把洗、护功能结合起来的洗涤产品，具有天然、强去污、超低泡、易漂洗、低刺激等特点。

4. 手工清洗最合适 内裤相对较小，为增加摩擦密度，建议用拇指与食指捏紧，进行细密地揉搓，这样才能洗得干净、彻底。以冲洗到没有泡沫为准（如用肥皂、洗衣粉等更要注意这一点）。这样既能保护织物，又可避免残留的化学成分刺激或进入人体。

5. 内裤泡洗宜冷水 洗内裤等贴身衣物最好用冷水。因为，人的汗液等分泌物除含有油脂外，还含有一些水溶性蛋白质。蛋白质在受热时会发生凝固，成为变性蛋白，它在水里是不能溶解的。用热水泡洗内裤等衣物，会加快蛋白质的变性，凝固的蛋白质积存在织物纤维之间，会使内裤等发黄变硬。用冷水泡洗则可避免这种情况的发生，使内裤等贴身衣物穿着更加舒适。

陈日益

油炸食品口感酥脆、香气怡人，受到很多人的喜爱，但是这类食品高热量、高脂肪，大家也都知道吃多了不好。而空气炸锅的出现给人们提供了一个新选择，既不用放油，又能“复制”油炸的口感，越来越多人开始使用。那么，无油烹饪真的更健康吗？吃了空气炸锅制作的食物会致癌吗？今天我们来了解一下。

不用油，
空气炸锅如何
“炸”食物？

我们在烹调食物时一般会使用加热的处理方式，包括直接加热和间接加热，而生活中常用的方式是间接加热。通常，间接加热会通过传热介质来完成热量的传递，从而加热食物、使其熟化。传统油炸食品会先将油进行加热，再将食物浸泡在热油中，主要以热传导的方式来油炸食物。

而空气炸锅是将食物放置在密闭的小空间里，以空气作为传热介质，通过加热空间里的空气，再辅以风扇来加速气体的流动、带走水汽、形成循环的热风，它主要以对流的方式来“气炸”食物。

人们用空气炸锅在“炸”一些油脂含量非常少的食材时，往往会抹上少许食用油，这时热空气中还可能夹杂着一些小油滴，形成油雾的效果。

无论是传统油炸还是空气炸锅，都是利用热量从外部传到内部的加热方式，这个过程中不可避免会在食物的内外部形成温度梯度（即温差），所以才能形成外焦里嫩的效果，而即使是带热风对流加热功能的微波炉也比较难达到同样的效果。

空气炸锅制作的食物会
致癌吗？

空气炸锅也是利用高温来完成食物加热的。因此，食物在熟制过程中也会发生一些物理和化学变化，像质地改善、产生特殊风味等，也有可能产生一些对人体有害的化学成分，比如丙烯酰胺。

丙烯酰胺是一种致癌物，已被世界卫生组织国际癌症研究机构（IARC）列为2A类致癌物，这类致癌物

主要是基于实验动物的致癌性数据，但是它对人体很可能也是致癌的。

在食物处理过程中，一旦食物加热温度超过120℃，丙烯酰胺就很有可能会产生。也就是说，即使你用的是普通炒菜锅，丙烯酰胺也是会产生的。我国曾有学者对市场上近350种食品进行过相关研究，结果发现丙烯酰胺在绝大部分食品样品中都能检测出来，但它在我们的饮食中的平均暴露量（即摄入量）却比较低，据估计每天只有0.38微克/千克，而联合国粮农组织和世界卫生组织报告的每日平均暴露量为1微克/千克。所以，对于空气炸锅制作的食物会致癌这种说法，不必过于担心。

另外，用空气炸锅主要是替代传统油炸食品的方式，一方面避免摄入过多的油脂，另一方面可以减少摄入油脂在高温油炸过程中产生的有潜在危害的其他聚合物。

怎样安全使用空气炸
锅？

1. 很多人使用空气炸锅都有在里面垫上锡纸或者烘焙纸的习惯，这样方便清洁。但是垫烘焙纸要注意，尺寸不能太大太高，否则运转时容易被吸进机器从而引燃，也不能放置太轻的食物，压不住烘焙纸会被吹起来，容易被烧焦。

2. 空气炸锅周围要保持干净整洁，旁边不要放置易燃物品，如桌布、窗帘、热烤箱、电燃烧器等。

3. 请勿将空气炸锅靠墙放置或放置在其他设备上。在其背面、侧面和上方留出至少10厘米的可用空间。

4. 使用空气炸锅时，食物不要超过容器高度。否则，食物会触碰到顶部发热装置，容易损害炸锅内的零件。

食品科学硕士 章肇敏

疫情之下，
“五一”出游注意事项

受疫情影响，在家呆了两个多月的市民，很想借“五一”小长假的机会，外出旅游调节心情，舒缓压力。目前我国疫情虽然得到有效控制，但部分地区形势仍然严峻。这里提醒大家“五一”出游一定要注意以下几个方面：

个人防护标准从严 特殊时期，做好个人防护既是对自己的负责，也是对他人负责。口罩、消毒、通风、远离聚集、扫场所码，缺一不可。

就近旅行错峰出游 假期出游，既是为了放松心情个人诉求，也是对国家经济的支持，因此总体是鼓励的。当然，为减少风险，建议尽量避免远程旅游，鼓励就近游，或者到非热门景区休闲方式旅游，从而避免人员聚集，降低防控风险。

文明旅游保护环境 在旅游期间，无论是排队，还是逛街，都要与他人保持安全距离。注意保护环境，讲究个人卫生，在外勤洗手，不随地吐痰；咳嗽打喷嚏注意文明礼仪。缩短就餐时间，如果餐厅人员较多，鼓励打包带走，或自带食物。

预防感冒及时就医 “五一”时节正值春末夏初，气候变化无常，又是呼吸道等传染疾病的高发季节，所以一定要注意天气变化，防范感冒的发生。出行前可适当准备一些防治感冒的药品，如风热风寒感冒颗粒、莲花清瘟胶囊等。一旦出现发热、咳嗽等症状，应及时到就近医院发热门诊就医。

山东省平阴县卫生健康局
副主任医师 朱本浩

洗手液并非都能杀菌

有专家指出，酒精含量低于60%的洗手液很难将细菌杀死，市面上的洗手液不是都能达到这一标准。

我国国产洗手液一般未标注酒精含量，而是以对氯间二甲苯酚、月桂纯醚硫酸钠、卡松柠檬酸等代替。专家解释，这是因为不同国家不同品牌的洗手液成分不相同，目前我国洗手液的制作流程主要是通过洗手液中所含的氯盐类物质在氧化还原反应中所产生的刺激酸，对手部进行杀菌、消毒，所以不需要标明酒精含量。

不同品牌洗手液的有效成分不仅不同，而且即便成分相同，含量也有出入。有些含量不达标的洗手液既不能去污，也不能达到杀菌目的。这是因为，无论是以何种成分代替酒精，其含量都要达到一定数量才能杀菌。现在最常用的对氯间二甲苯酚、月桂纯醚硫酸钠、卡松柠檬酸的含量应该在0.1%~0.4%之间，而如果是对氨基苯甲酸及异丙醇等成分，则要求更高，必须达到60%以上才有杀菌消毒作用。因此，消费者在购买洗手液时，要先看其有效成分是什么，是否达到以上数值。

此外，用洗手液时，揉搓双手的时间最好在30秒钟以上，用流水冲至少15秒钟以上。

泽川