

厨房最毒的四个地方

健康

浣滲

逦賤贛浜庸細2007/05/18 13:14

健康与养生的饮食习惯，应该从厨房开始。也许你每天非有机食物不吃，选购食物时专挑富含抗氧化剂的品种，但是你可能在烹煮食物的时候，使用了充满毒素的炉台，或是致癌材质所塑造的平底锅，这些动作对你造成的伤害，远远甚过食物本身。

想要确实达到健康饮食的目的？畅销书《长寿秘诀》的作者Maoshing Ni博士建议，你应该避开下列这些危机四伏的厨房角落。

1、别用市售清洁剂除去油污

经过连日的煎煮炒炸后，厨房的炉台十分容易积满油污，当你碰到这样的情况，最好不要使用一般商家所卖的厨房清洁剂，因为那就像是你用毒剂在进行清洁。

相反的，你可以尝试苏打粉取代清洁剂。只要在炉台、烤箱等留有油渍的地方，洒上一些苏打粉置留个5分钟，再使用刷布或钢丝绒擦拭表面，一般的霉污通常都可以变得清洁熠熠。

对于比较顽强的油污，你则可以c 谜飧雒鷓鰓喊严赐别 鹁啊 臀滤 慷显谗黄稽 庵肿警 褰 嚟亮糝迷聆椅L 0分钟，擦拭乾m柚 蝗 愕穆 侯裙饬寥縲隆

健康与养生的饮食习惯，应该从厨房开始。

2、别过度依赖微波炉的方便

许多美国民众都认为，微波炉绝对是个巧妙又省时的设备，他们无法想像，要是一个人的家中没有微波炉，那究竟该怎麽生活下去。如果你也有这种想法，那麽请你在思考一次。

微波炉的原理就是透过超级快速的微粒，加热食物中的水分，让其达到煮沸的程度。微波炉在使用上，不仅可能对人体有害，在加热食品的过程中，也容易使食物裡的蛋白质产生质变，变得更加难以消化。

如果你必须使用微波炉，那麽请使用最低设置来加热食物。当然若你想要让情况获得更多改善，不妨改用烤吐司机或小烤箱来加热食物。只要多花一点点的时间，你就可以用更安全更健康。

3、锅碗瓢盆可能会毒害你

你的锅子也在毒害你吗？如果你使用的是铜型或铝型的厨具，那麽可能你也得小心了。这些金属与高温和食物交互作用之后，容易渗入你的饮食中，逐年累月地积累在人的体内，到达一定的量后就会行成危害。

铝含量到达了致毒的水平后，可能会造成记忆减退、头疼、消化不良、头脑混乱，甚至增加老年痴呆症的机率。高量的铜则可能伤害人的免疫系统，还有使癌细胞激增的风险。

在上上了研磨剂之后，即便是不锈钢材质的锅子，也可能释出少量的毒性金属，比如铬和镍。平底的不沾锅虽然是厨房中最方便的器具之一，却包含聚四氟乙烯的成分，这种塑料根据近日的研究，可能与免疫系统混乱和癌症情况有关。

Maoshing Ni博士建议，民众不妨使用搪瓷涂层的厨具，或是玻璃、生铁、无铅或陶土等材质型成的餐具，将有助改善上述的问题。

4、罐头食品也大有问题

在现今天工业化的世界堪，要如何找出新鲜健康的食材，以及如何从本地栽种的食物中获得好处，成了前所未有的重要课题。

虽然比起亲手从头开始烹调食物，罐装食品对你来说可能相对的方便，但是却也会对你的健康产生更大的威胁。研究发现，型造罐头食品常用的一种物质双酚A (bisphenol A)，可能会扰乱人体的内分泌系统，成为类似贺尔蒙的化合物在体内进行活动。

科学家还发现，人体时常接触这些化学物质，会提高罹患摄护腺癌、乳腺癌、囊状卵巢、以及子宫内膜异位等风险。