

涓 杓漢兼姪邇 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 簏 - 鏗 儿 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 浜 ゆ 稭 油炸食品越薄越有害

美食

浣淖

鎏賤戢浜庸細2009/01/19 16:55

高温油炸后的食品，如炸薯条、炸馒头片、炸麻花、炸油饼等含有一定的致癌物丙烯酰胺。其实，在所有油炸食品中，越薄的，含丙烯酰胺就越多，对人体危害也越大。比如薯片的丙烯酰胺含量就比薯条高10倍。因为食物越薄，它在油炸时接受的温度就越高；温度越高，产生的有害物质，如丙烯酰胺等就越多。比如炸油条、炸薯条和炸薯片相比，它们在制作过程中一般都会加热到120℃以上，这时就会产生丙烯酰胺。所不同的是，炸油条加热时油温超过180℃就可以了；但更薄一些的炸薯条、炸薯片等，油温需要超过200℃，因此会产生更多的丙烯酰胺。人在长期低剂量食用含丙烯酰胺的食品后，会出现嗜睡、情绪与记忆改变、产生幻觉和震颤等症状，并伴随末梢神经病（如出汗和肌肉无力）。