

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸緬2010/11/10 16:22

洁净的厨房同样会隐藏着危害人体健康的“罪恶根源”。除了细菌污垢外，厨房里还有噪音污染、视觉污染、嗅觉污染这三大“杀手”，而这三大污染却常常容易被人们忽视。

噪音污染健康“敌人”

各种调味瓶、碗碟、炊具碰撞时发出的叮当声，抽油烟机在运转时发出的呼呼声，橱柜柜门闭合时发出的噼啪声……厨房里这些恼人的声音都会增添您下厨时的焦躁情绪。

按国家规定的标准，住宅区白天的噪音不能超过50分贝(一般说话声音为40~60分贝)，室内噪声限值要低于所在区域标准值的10分贝。据了解，一个未经专业设计的厨房，噪声要远大于这个标准。

医学证实，过度的噪音污染，会导致人的耳部不适，出现耳鸣耳痛症状；损害心血管；分散注意力，降低工作效率；造成神经系统功能紊乱，此外还会对视力产生影响。

专家建议：为把噪音的污染降至最低，应设计合理的储物架，安置好各种瓶瓶罐罐；安装减震吸音的隔板垫；按国家规定，抽油烟机的噪音要控制在65~68分贝，所以应选用吸力与静音两全其美的产品。

视觉污染心情“杀手”

视觉污染主要指对人体产生危害的、错误的色彩搭配和光线运用。由于色温(光源颜色温度)会引起人体生理上的一些变化，不同的人对色彩的偏好有所不同。中老年人的橱柜应选用中性或淡雅的色调。

医学专家认为，过于强烈的色彩会刺激人的感官，导致血液流通加快，心情易紧张；而太沉静的色彩，会减缓血液流通速度，长时间接触容易让人迟钝。因此这两种色调都不太适合中老年人。

厨房装修，除了考虑色彩搭配外，还应注意灯光的选用。很多人认为，厨房里有盏灯，能照明就行了。据设计师介绍，其实这样做的后果是在厨房中形成不少阴影，即背光的视觉障碍区。这会影响到下厨时的心情。

专家建议：最好在厨房安装一些辅助光源协调照明。装修中不适合使用较大面积的反光材料，以免引起头晕眼花。

嗅觉污染隐形“陷阱”

厨房内的不少气体会对人体健康产生一定危害——且不论液化石油气、天然气泄漏会造成危险的后果，单是炒菜时产生的油烟废气，对身体的危害就相当大。

烹饪过程产生的油烟中，除含有一氧化碳、二氧化碳和颗粒物外，还会有丙烯醛、环芳烃等有机物质

。其中丙烯醛会引发咽喉疼痛，眼睛干涩，乏力等症状；过量的环芳烃会导致细胞突变，诱发癌症。

现在时尚的厨房装修多采用开放式设计，但制作中餐的过程会产生较多的油烟。开放式的厨房，空气流动范围较大，抽油烟机不能很好地聚敛排放油烟，这就会造成餐厅和客厅的油烟废气污染。

专家建议：降低油烟污染的方法首先是加强厨房的排换气系统，其次是尽量改变一些烹调方式，少煎炸，多使用微波炉、电饭锅，减少厨房明火的产生。开放式的厨房要缓解油烟污染，可以在灶台与抽油烟机间附加一个半开放式的隔层，这样能有效聚敛烹饪过程中产生的油烟。