

养生支招厨房"3大杀手"增加健康烦恼

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細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;安装减震吸音的门板垫: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。