

高温炒菜不能吃了?

有报告称,炒菜含有较高的致癌物丙烯酰胺 专家称“热锅冷油”炒菜才健康

□晚报记者 姬慧洋

本报讯 最近有一条内容为“高温炒菜有风险?炒西葫芦也不能吃了?监测称含致癌物丙烯酰胺仅次于炸薯条”的消息在微信、微博圈疯传,就连国内各大知名网站也纷纷转载。

炒菜到底能不能吃?怎样炒菜吃才安全?8月14日,记者带着这些疑问来到周口市营养师协会,相关专家称,炒菜能吃,“热锅冷油”炒菜才健康。

A 一个研究报告引发的讨论

事件还原

近日,一条内容为“高温炒菜有风险?炒西葫芦也不能吃了?监测称含致癌物仅次于炸薯条”的消息在微信、微博圈疯传,网友纷纷转载并发表评论。网友莫微说:“要说烤肉、腌肉易产生致癌物,一点也不稀奇,但这炒菜怎么也会致癌呢?敢情我每天都在吃致癌物啊?这太可怕了。”网友絮调侃说:“现在到底什么才是安全的呢?连炒菜都不安全了,我们还是赶快收拾包裹回火星吧!”“吃了快30年的炒菜了,才知道原来我就生活在致癌物中,看到这条消息,我和我的小伙伴们都惊呆了。”网友蝶恋花说。

记者搜索相关资料发现,这个消息源自香港食品环境卫生署食品安全中心发表的《首个总膳食研究报告》,报告称,经过实验发现,西葫芦高温加热后释放出的丙烯酰胺最多,平均每公斤高达360微克,仅低于零食类的薯片(680微克)和炸薯条(390微克)。大蒜、洋葱在高温烹调后,平均每公斤分别释放200微克、150微克丙烯酰胺,位列第二、第三名。此外,空心菜、灯笼椒、茄子等我们经常食用的蔬菜则均进入前十名。相比之下,生菜、菠菜、苋菜在炒制后,释放出的丙烯酰胺较少,平均每公斤低于10微克。

B 高温炒菜易产生致癌物

专家解释

关于老百姓对高温炒菜易产生致癌物的疑问,市营养师协会副理事长魏长民说:“我也看过这个研究报告,其中提到蔬菜加热后会产生致癌物,其实这是指在实验室情况下,含有碳水化合物和氨基酸的食物经过120摄氏度以上高温长时间烹制

后就会释放出丙烯酰胺。此外,口感上比较酸的蔬菜,如番茄等,烹饪时较不易产生致癌物。而口感上发甜的蔬菜,本身含糖就多一些,再加上酸度低,相对更容易释放出致癌物,比如报告里提到的西葫芦、洋葱等。”

“热锅冷油”炒菜才健康

专家支招

既然高温炒菜会释放出致癌物,那么是不是我们传统的炒菜就不安全了?是不是以后就不能吃炒菜了?情况是不是真的这么严重?对于这一系列问题,魏长民说:“从理论上讲,报告里提到的实验本身并没有问题,但和老百姓日常处理蔬菜的情况不太相符。市民在家里都不会一直用120摄氏度以上的高温持续爆炒蔬菜,加上蔬菜本身遇到高温后会析出一部分水,水可以降低蔬菜的温度。如果据此结论提倡人们不要炒某些菜吃了,并不

太合理。但是要提醒大家的是,蔬菜千万不要烤着吃,烤后焦黄、变深、发黑的蔬菜,往往会产生致癌物。”

那么怎么炒菜才健康呢?魏长民说:“健康的烹饪方式应该是‘热锅冷油’低温烹调。所谓‘热锅冷油’,指的是先把锅烧热了,然后放入烹调油。不要油温很高时炒菜,而应是油放进去后马上就开始炒菜,这样烹调温度就不会太高。只要保证低温烹饪,一般不用担心致癌物的问题。”

相关链接

丙烯酰胺,它原本被认为是工业化学物,但近年发现,高温油炸、烧烤食物也会产生大量丙烯酰胺,这种物质很有可能致癌。国际癌症研究机构已将丙烯酰胺列为第二类致癌物。此外,丙烯酰胺还会损害人体神经系统,摄入高剂量的丙烯酰胺会令人情绪低落,产生幻觉,甚至失去记忆。



抢修红绿灯

8月14日,周口市七一路与中州大道交叉口的处红绿灯发生故障,工人冒着高温酷暑及时进行抢修,确保交通安全。 晚报记者 张洪涛 摄

抽检桶装水 两家不合格

主要表现为菌落总数和电导率不符合要求

□晚报记者 张志新

本报讯 近日,周口市消费者协会(以下简称市消协)公布的2013年7月份桶装和瓶装饮用水比较试验结果显示,本次抽检的17家桶装和瓶装饮用水产品,达标率为88.2%。其中,两家不合格的桶装水,主要表现为菌落总数和电导率不符合要求。

据市消协有关负责人介绍,近日,他们委托有关部门对周口市销售的17家饮用水产品进行了抽样检验。结果显示,17家饮用水产品中有两家桶装饮

水产品不合格,达标率为88.2%。此次抽检样品全部由市消协工作人员以消费者的身份随机购买。

据介绍,两家不达标的饮用水为周口市杏林纯净水厂生产的杏林饮用纯净水(桶装)和项城市汇泉纯净水厂生产的汇泉新一代纯净水(桶装)。这两种桶装饮用水均出现电导率和菌落总数不达标。其中,杏林饮用纯净水(桶装)菌落总数(cfu/mL)检测结果为36,汇泉新一代纯净水(桶装)菌落总数检测结果为67,而标准要求为≤20。

市区蔬菜水果抽样检测情况表

检测单位:周口市农产品质量安全检测中心

检测时间:2013年8月14日

抽样地点	抽检品种	抽样数(个)	合格数(个)	合格率(%)	超标样品
万果园生活广场	蒜薹 茄子 番茄 黄瓜 苦瓜 包菜 瓠瓜 韭菜 荆芥 长豆角	10	10	100	---
一峰生活广场	苦瓜 黄瓜 番茄 菜椒 香菜 荆芥 苦菊 四季豆 紫甘蓝 大青菜	10	10	100	---
黄淮农产品批发市场	辣椒 苦瓜 线椒 大葱 茄子 韭菜 四季豆 长豆角	8	8	100	---
八一大道农贸市场	辣椒 扁豆 韭菜 番茄 大葱 四季豆 长豆角 空心菜	8	8	100	---
北花园农贸市场	韭菜 大葱 荆芥 长豆角	4	4	100	---
周口饭店	辣椒 番茄 蒜薹 包菜 白菜 小葱 茼蒿 生菜 大青菜 长豆角	10	10	100	---
锦绣花园酒店	生菜 辣椒 韭菜 小白菜 长豆角 大青菜	6	6	100	---
周口迎宾馆	辣椒 苦瓜 菜花 黄瓜 白菜 大青菜 空心菜 荷兰豆	8	8	100	---
平原宾馆	丝瓜 辣椒 黄瓜 生菜 菜薹 萝卜 娃娃菜 油麦菜	8	8	100	---
东杨庄农产品市场	苹果 葡萄(1) 葡萄(2)	3	3	100	---
合计		75	75	100	---
备注	依照《中华人民共和国农产品质量安全法》对农药残留超标蔬菜进行监督销毁				

晚报传情 百季以内 真情刊登

有多少感动,放在心里都不会懂;
有多少承诺,放在心里只是华丽的转身;
如果你不想让感情有缺憾,那么请用真挚地表达出来
你的爱,你的痛苦,你的烦恼,你的无奈,你的真心,你的感动----

编辑短信发送至 13592220008

※张淑雅已被周口师范学院录取,梁翠芸祝外甥女美梦成真、永攀高峰。

※8月16日是张芸佳的生日,你的爱人陈峰祝你生日快乐、开心每一天!

广告