



■ 本报记者 侯赛

要说现在什么小家电火,那绝对就属空气炸锅。无油、低脂、不上火的空气炸锅让喜爱油炸食物的朋友如获至宝。但近期,网络上对空气炸锅的质疑声音也在不断出现:空气炸锅炸出来的食物会致癌。这是真的吗?就此,健康周刊邀请海口市人民医院营养科主任徐超为大家答疑解惑。



空气炸锅会致癌?

医生:不炸“过头”没事

A 不用油,空气炸锅如何“炸”食物?

空气炸锅致癌一说,最早出于一则“韩国空气炸锅加热食物后被检出致癌物”的新闻。

韩国消费院曾公布了一项关于空气炸锅的检测报告,而抽检报告显示:发现4款空气炸锅中炸出来的薯条含有的丙烯酰胺含量超标,有的甚至超出两倍之多,而丙烯酰胺已经被世卫组织列为二A类致癌成分。

徐超介绍,空气炸锅是利用高温来完成食物加热的。因此,食物在熟

制过程中也会发生一些物理和化学变化,像质地改变、产生特殊风味等,也有可能产生一些对人体有害的化学成分,比如丙烯酰胺。

空气炸锅让食物变香脆的秘诀,并不是通过“炸”,而是“烘烤”。空气炸锅内部的加热管和风扇,可以让锅内热空气高速循环。在吹热风的过程中让食材高温脱水,同时将其表面烘得酥脆,达到“煎炸”的效果。相当于一个强力版的吹风机,或是带风扇

的烤箱。

依赖于其“高速循环空气”技术,使用空气炸锅烹饪像肉类、海鲜类等本身就含有油脂的食物,无需过油;而烹饪蔬菜等不含脂肪的食物时,只需要在其表面刷上一层薄薄的油,同样可以赋予蔬菜光洁油亮的表现。对比真正的用油煎炸,用空气炸锅的确能够减少油的摄入,对于减肥人群来说,确实相对健康一些。



B 不必担心空气炸锅制作的食物会致癌

丙烯酰胺的确是一种致癌物。这类致癌物主要是基于实验动物的致癌性数据,但是它对人体很可能也是致癌的。

“不过需要注意的是只要食物中有还原糖和蛋白质,涉及‘高温’烹饪,都会产生这个反应,生成一定量的丙烯酰胺。”徐超表示,也就是说,

即使不用空气炸锅,换做普通的炒锅,也是一样的。

食物中的碳水和蛋白质,在经过超过120℃的高温烹调后,会发生复杂的反应,让食物出现微焦的效果,带来诱人的色泽和味道,也是我们常说的“美拉德反应”。而这些焦香的美味,多多少少都会含有丙烯酰胺。

据了解,我国曾有学者对市场上近350种食品进行过相关研究,结果发现,丙烯酰胺在绝大部分食品样品中都能检测出来,但它在我们的饮食中的平均暴露量(即摄入量)却比较低。所以,对于空气炸锅制作的食物会致癌这种说法,不必过于担心。

C 高温烹饪方式是罪魁祸首

使用空气炸锅烹饪的确可以减少油的摄入,改善饮食结构,但空气炸锅使用中的高温烹饪同样无法避免食物中致癌物的产生,关键还要看我们在使用空气炸锅时,对其温度 and 时间的把控。

因此,徐超建议,我们在使用空气炸锅时,也要注意几个方面:

温度不要设定太高

无论用什么方式或什么锅烹饪,只要烹饪温度超过120℃,就可能产

生丙烯酰胺。说到底,并不是烹饪工具的问题,而是烹饪方式出了差错。

使用空气炸锅时,需要注意设置的温度不宜过高(尽量在120℃内)、制作时间也不要太长(约10分钟左右),尽可能保留食物中的营养物质,同时尽量减少高温带来的不利影响,避免生成过多潜在的有害成分。

虽然使用空气炸锅烹饪食物避免了油炸过程中油脂发生的一系列变化以及随之产生的不利于身体健康的物质,但也会在高温下产生一定的变化,降低其营养价值。

食材选择很重要

可多烹饪肉类,少烹饪薯条薯片等淀粉含量高的食物;偶尔翻动一下食物,确保食物受热更均匀,但不过焦。

尽量使用健康烹饪方式

相较于选取烹饪工具,大家更应该注意的是日常烹饪方式和饮食习惯。尽量通过蒸、煮等方式烹饪食材,保留食物本身的味道和营养,也更天然健康。

如何从“吃好”到“吃对”?

专家支招:合理膳食,不盲目使用代餐

每天要喝8杯水? 因人而异!

人体每天都需要在摄入食物的过程中获得营养物质。其中,蔬菜、水果含有丰富维生素和纤维素,可增强人体抵抗力、畅通肠胃;鸡、鸭、鱼、虾、牛奶含有大量的蛋白质,可促进人体新陈代谢;米饭、面条、面包以碳水化合物为主,可为人体提供热能。

程亚伟介绍,暴饮暴食、不规律饮食、摄入过多精加工食品等不合理饮食习惯的人群需及时调整饮食习惯,尤其是经常食用火腿肠、方便面等多次加工的食品会造成营养不均衡,油、盐、糖等摄入成分明显增多,造成代谢负担,进而导致肥胖及其他

代谢性疾病。

另外,人们常常将“每天要喝8杯水”挂在嘴边,程亚伟认为,在具体执行时要因人而异。海南气候常年偏湿,尤其是冬季,口渴程度没那么严重,日常可在感觉稍微口干的时候饮水,不能为了达到8杯水的量而强迫自己。

合理膳食应以谷类为主

程亚伟还详细介绍了中国居民平衡膳食宝塔的具体构成。

中国居民平衡膳食宝塔共分五层,包含人们每天应吃的主要食物种类。宝塔各层位置和面积不同,在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位和应占的比重。

作为能量的主要来源,谷类食物位于塔底,一般占每天摄取食物总量的60%左右,其中杂粮应占到一半。在中医食疗养生中,杂粮分为青、赤、黄、白、黑五大颜色,不同颜色的食物对人体的五脏有不同滋补作用,必须

要均衡摄取,不可偏食一色。

同时,人们可根据季节变化来合理调配谷物的用量和种类。冬季寒冷适宜养肾,在以色列补肾的理论指导下,冬季可适当增加黑色食物的摄入,包含黑米、黑豆、黑芝麻等。可根据个人体质、身体需求来健康饮食。

蔬菜和水果占据第二层,每天应吃2斤左右。蔬菜和水果经常放在一起,因为它们有许多共性,但蔬菜和水果终究是两类食物,各有优势,不能完全相互替代。程亚伟提醒,要注意控制水果的摄入量,晚饭后尽量

不再进食水果,以免无形中增加糖分的摄入。

鱼、禽、肉等动物性食物位于第三层,可每天摄入一瓶牛奶、一个鸡蛋、一块鸡腿大小的肉即可。鱼、虾等水产品脂肪含量低,有条件可多吃一些。

奶类和豆类食物占第四层。代谢差、血脂高的人群应注意饮用脱脂牛奶,尽量减少脂肪摄入。

最上层为烹调油和食盐,每天需严格控制摄入量。无论是植物油还是动物油,要控制摄入的总量,盐的摄入量应控制在5-6g为宜。

不要盲目使用代餐产品

当前,市面上各类代餐产品十分流行,不少爱美人士选择食用代餐粉代替正餐,以达到减肥的目的。对此,程亚伟表示,代餐产品添加了微量元素等营养成分,可在一定程度上达到平衡营养,同时代餐也有饱腹的作用,但食用代餐产品完全替代谷类、肉类、蔬菜等食物摄入的做法不可取。

在服用营养胶囊方面,程亚伟建议辩证看待。如果工作繁忙导致蔬

菜水果摄取量不足,适当服用维生素类营养胶囊是可以的。但不能为了减肥而服用各类营养胶囊,这极大违背了饮食均衡的规律。

同时,由于市场上营养胶囊种类繁多,部分产品的安全性无法保障,反而会对人体造成损害。如果能在食物中获取葡萄籽、维生素、胶原蛋白等营养物质,程亚伟建议就不要去选择使用营养胶囊,而是选择从食物中获取均衡的营养。



主讲人: 海南省中医院治未病中心主任程亚伟

健康海南行动

健康养生 科学治病

海南省肿瘤医院: 舒适化无痛胃管置入术 让患者更安心

海南省肿瘤医院在海南大力开展舒适化无痛胃管置入技术,不仅明显提升了胃管置入成功率,还大幅度缓解了因胃管置入导致的痛苦,让患者获得更好的治疗体验。

12月7日,65岁的张先生,成为该院首位获得舒适化无痛胃管置入技术治疗的患者。

今年初,张先生在省内其他医院被确诊胃癌,并进行了手术治疗。数月后复查,发现全身多脏器转移,并伴发严重的循环系统功能不全等并发症。在进行多方面治疗后,张先生病情没有好转迹象,由于进食困难,营养严重不足,身体急剧消瘦,病情进一步恶化。

万般无奈之下,张先生于11月底转入海南省肿瘤医院进行治疗。该院专家经MDT(多学科)会诊后,针对张先生病情,制定了个体化治疗方案,在进行化疗和靶向药物治疗的同时,通过中药调理、营养支持等辅助治疗,提升患者生存期和生活质量。

改善患者自身生理机能和提升患者自体免疫能力,对肿瘤患者的治疗非常关键。主治专家团队考虑到张先生身体状况,决定采取鼻饲等体外营养支持疗法,通过定时、定量输注营养专家量身定制的营养餐,帮助张先生逐渐恢复体能,从而提高治疗效益。

此前,张先生在其他医院已接受过2次胃管置入治疗,非常痛苦,加上病情发展,身体虚弱,他对此非常抗拒。

鉴于此,治疗专家和护理团队为张先生实施舒适化无痛胃管置入技术。

国内知名疼痛专家、该院疼痛科主任张志春,结合患者情况,第一时间为张先生制定了舒适化无痛胃管置入治疗方案。在患者几乎无任何不适感的情况下,顺利将胃管一次性成功置入。

张志春介绍,胃管置入是基础护理中常用的技术操作之一。由于人的大脑意识对吞入的非食品有强大的排斥反应,加之鼻腔咽喉黏膜神经分布丰富的特点,对异物极为敏感,因此,临床上胃管置入困难、置管误入气道等现象屡见不鲜。

该院副院长、心脑血管专家郑茵表示,采用舒适化无痛胃管置入技术,可明显降低恶心呕吐和呛咳等应激反应,患者因胃管置入造成的恐惧感和不适感几乎消失,不仅极大提高了置管成功率,更能保证患者治疗安全。

今年8月,海南省肿瘤医院推行无痛诊疗,打造“无痛医院”诊疗理念,已在海南顺利开展无痛气管镜检查术、无痛膀胱镜检查术、舒适化无痛导尿管置入术、无痛静脉穿刺技术等多项无痛诊疗技术,让患者获得更好的治疗体验。(文/梁山)

种植牙疼不疼?

■ 本报记者 马珂 实习生 王菲

很多人因为害怕看牙而选择忍受缺牙少牙的情况,长此以往导致缺牙周边牙齿产生倾斜或是牙齿延长的情况,导致咀嚼力下降,影响日常饮食。

那么,做种植牙,究竟是不是像大家说的那般疼痛呢?12月10日,海南日报健康融媒工作室第29期《大医精讲》科普直播走进三亚泰康拜博口腔医院,邀请该院院长、口腔颌面外科副主任医师马轶,为您解答种植牙的疑惑。

种植牙手术究竟疼不疼?

马轶介绍,种植牙是在缺牙区牙槽骨中植入种植体,也就是人工牙根,代替失去的天然牙根,使其与牙槽骨形成良好、稳定的结合。因此,种植牙也被誉为人类的第三副牙齿。

“其实种植牙的过程,大家是感受不到疼痛的。”马轶说,这是因为在做种植牙时,医生会给患者注射麻醉剂,对需要做种植的牙齿局部区域进行麻醉,因此,在手术过程中,患者几乎是没有任何感觉的。其次,种植牙手术的时间也较短,因此大家也不必太过担心。

种植牙过程一般要多久?

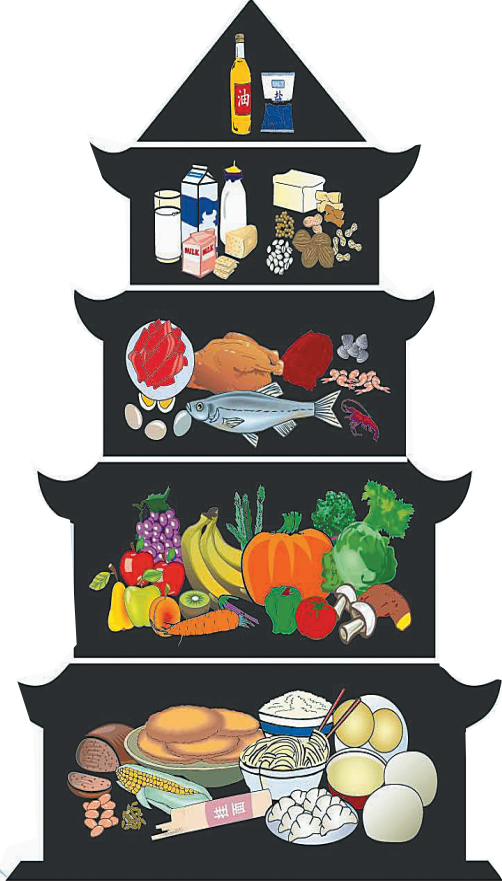
马轶介绍,首先是术前准备阶段。这一阶段主要进行术前口腔检查及口腔治疗工作,例如:拔残根、龋齿、治疗牙周病、清除不良假牙、调整、矫正不良咬合关系等,这一阶段所需要的时间因人而异,少则一两天,多则两三个月。

其次是种植体植入手术阶段。医生将根据术前设计方案,通过手术将种植体植入患者的牙槽骨内。手术一般在局部麻醉下进行,手术时间约为几分钟至几十分钟。

第三是种植义齿修复阶段。在手术后的3到6个月将进行安装固定牙冠、完成取模、义齿制作、戴牙等工作。这个阶段通常需要2-3周的治疗时间。

种植牙可以用多久?

马轶介绍,一颗种植牙大约能用10年到50年左右,使用年限根据每个人的生活习惯、口腔清洁习惯而有所差异,因此,种植牙的使用寿命不等。



■ 本报记者 唐咪咪 实习生 王菲

俗话说,民以食为天。对于中国老百姓而言,“吃”是件令人津津乐道的事。随着物质生活的极大丰富,各式各样的食品也涌入日常生活。但你真的会吃吗?代餐产品真能减肥?食疗养生应该怎么做?如何从“吃好”到“吃对”?12月8日,海南日报健康融媒工作室推出《大医精讲》系列直播第28期,特邀海南省中医院治未病中心主任程亚伟,为你的健康饮食支招!



二维码扫一扫 观看直播回放